Всесоюзний фізкультурний комплекс

Готовий до праці і оборони СРСР

Всесоюзний фізкультурний комплекс

Готовий до праці і оборони СРСР

Видавництво ЦК ЛКСМУ „Молодь"
Київ 1959

Андрій Галабуда
Львів

ПОСТАНОВА

КОМІТЕТУ ПО ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ ПРИ РАДІ МІНІСТРІВ СРСР

від 31 грудня 1958 року

«ПРО ВВЕДЕННЯ НОВОГО ПОЛОЖЕННЯ І НОРМАТИВІВ ВСЕСОЮЗНОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСУ «ГОТОВИЙ ДО ПРАЦІ І ОБОРОНИ СРСР»

Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони СРСР» відіграв велику роль у розвитку масового фізкультурного руху і спорту в країні і сприяв всебічній фізичній підготовці мільйонів радянських громадян.

Велична програма будівництва комунізму, викладена в тезах доповіді товариша М. С. Хрущова на XXI з'їзді Комуністичної партії Радянського Союзу «Контрольні цифри розвитку народного господарства СРСР на 1959—1965 роки», і скорочення робочого дня і робочого тижня, яке намічається, створюють особливо сприятливі умови для використання фізичної культури як важливого засобу активного відпочинку і зміцнення здоров'я трудящих.

Прийнятий Верховною Радою СРСР закон про зміцнення зв'язку школи з життям і про дальший розвиток системи народної освіти в СРСР пред'являє великі вимоги до поліпшення фізичного виховання дітей і учнівської молоді.

У цих нових умовах радянська система фізичного виховання і її основа — Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони СРСР» — повинні одержати свій дальший розвиток.

З метою підвищення ролі комплексу ГПО у розв'язанні поставлених партією і урядом завдань зміцнення здоров'я трудящих, їх всебічного фізичного розвитку і підготовки до соціалістичної праці і захисту Вітчизни Комітет по

фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР постановляє:

1. Затвердити положення, норми і оцінні таблиці Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР» і ввести їх в дію з січня 1959 року (додатки 1, 2, 3, 4, 5).

2. Комітетам по фізичній культурі і спорту, радам спортивних товариств і фізкультурним організаціям відомств, спираючись на допомогу профспілкових, комсомольських та інших громадських організацій, розгорнути активну роботу по запровадженню нового комплексу ГПО.

Головним завданням фізкультурних організацій і справою честі кожного колективу фізичної культури є залучення до складання норм нового комплексу найширших верств трудящих міста і села, особливо молоді.

З цією метою:

а) організувати систематичну пропаганду комплексу ГПО серед молоді і дорослих трудящих та роз'яснювальну роботу серед фізкультурників і спортсменів. Широко використовувати для цього пресу, радіо, телебачення, організовувати лекції, виступи спортсменів перед молоддю, вечори та інші форми усної і наочної пропаганди. Забезпечити оформлення спортивних споруд на тему про комплекс ГПО і наявність на всіх спортивних базах довідкових та учбових плакатів, літератури і наочних посібників з комплексу ГПО;

б) провести протягом січня—лютого 1959 року загальні збори фізкультурників у колективах фізичної культури, активи в районах і містах з питань організації і змісту роботи з нового комплексу;

в) провести семінари інструкторів, викладачів фізичного виховання, тренерів, громадських інструкторів, керівників фізкультурних організацій і колективів для уважного вивчення питань організації і змісту учбової роботи з комплексу ГПО;

г) забезпечити на місцях випуск учбових і довідкових плакатів, популярних посібників для громадського фізкультурного активу з питань організації учбової роботи і змагань;

д) створити до лютого 1959 року при районних і міських комітетах по фізичній культурі і спорту, радах спортивних товариств і в колективах фізичної культури комісії з комплексу ГПО, залучаючи до їх складу найкращих

активістів, представників комсомольських організацій і ДТСААФ; подавати повсякденну допомогу, яка сприяла б успішній діяльності комісій;

е) організувати протягом першого кварталу 1959 року підготовку в колективах фізичної культури, школах і учбових закладах суддівських кадрів для проведення змагань з окремих нормативів і багатоборств ГПО. Для проведення суддівських семінарів широко залучати кадри досвідчених суддів, які є на місцях, з легкої атлетики, лижного спорту і плавання;

є) фізкультурникам, які приступили до складання норм комплексу, організувати видачу залікових книжок, забезпечивши їх своєчасне одержання школами, учбовими закладами і колективами фізичної культури;

ж) домагатись, щоб викладацькі і тренерські кадри та провідні спортсмени включилися в складання норм нового комплексу ГПО і своїм прикладом залучали до складання норм молодь і фізкультурників-початківців;

з) встановити, що в комітетах по фізичній культурі і спорту і радах спортивних товариств відповідальність за роботу з комплексу ГПО або визначається рішенням відповідного комітету (ради ДСТ), або покладається безпосередньо на голову чи його заступника.

3. Комітетам по фізичній культурі і спорту, радам ДСТ і керівним органам відомчих фізкультурних організацій переглянути зміст масової учбово-спортивної роботи на основі новозатвердженого комплексу ГПО, домагаючись при цьому високої якості всебічної фізичної підготовки осіб, що складають норми. Вжити заходів по організації занять молоді і особливо дорослих трудящих в секціях і групах загальної фізичної підготовки, які створюються в колективах фізичної культури і на спортивних базах.

4. З метою досягнення високого рівня всебічної фізичної підготовленості осіб, що склали норми комплексу ГПО, запровадити з 1959 року традиційні масові змагання з багатоборства ГПО на першість колективів фізичної культури, ДСТ, районів, міст. Затвердити програму зимового і літнього багатоборства (додаток 6).

5. Встановити, що підготовка значкистів ГПО повинна плануватися тільки в порядку самозобов'язань колективів фізичної культури, які враховують конкретні умови, наявні для організації цієї роботи. Комітети по фізичній культурі і спорту і ради ДСТ повинні мати у себе зведені пла-

ни, складені на основі самозобов'язань первинних організацій.

6. Просити міністерства і відомства, які проводять роботу з фізичної культури і спорту, забезпечити своєчасну підготовку і чітку організацію роботи з комплексу ГПО в підвідомчих їм учбових закладах, організаціях і установах. Просити міністерства освіти союзних республік, Головне управління трудових резервів при Раді Міністрів СРСР, Міністерство вищої освіти СРСР вирішити питання про те, щоб складання норм відповідного ступеня комплексу школярами та учнівською молоддю оцінювалось як відмінна успішність з фізичної культури при умові задовільного виконання програмних вимог, які не включені в нормативи комплексу.

7. Просити Міністерство охорони здоров'я СРСР і міністерства охорони здоров'я союзних республік дати вказівки органам охорони здоров'я на місцях про забезпечення медичних оглядів фізкультурників, які приступили до складання норм комплексу, і медичного обслуговування масових змагань.

8. Просити ЦК ДТСААФ вжити заходів для забезпечення стрілецької підготовки всіх контингентів, які приступили до складання норм комплексу, організації учбової роботи з спеціальних видів підготовки з фізкультурниками, які складають норми на оцінку «відмінно» (вивчення мотора, водіння авто- і мотомашин тощо), а також дати вказівки своїм місцевим організаціям про їх активну участь в організації масової роботи з комплексу ГПО.

9. Встановити, що фізкультурні організації, у віданні яких знаходяться спортивні споруди і бази, повинні безкоштовно надавати їх школам і училищам трудових резервів для проведення змагань з складання норм комплексу ГПО.

10. Доручити Управлінню оргмасової роботи і кадрів Комітету розробити до 1 березня 1959 року систему заохочення організацій, установ, спеціалістів і громадського активу за відмінні показники в роботі з комплексу ГПО.

11. Доручити Науково-методичній раді Комітету організувати розробку методичних матеріалів на допомогу фізкультурним організаціям і постановку науково-дослідної роботи з комплексу ГПО. До 1 лютого 1959 року подати на затвердження план видання методичної, учбової та пропагандистської літератури і наочних посібників з комплексу ГПО.

12. Відділу пропаганди Комітету забезпечити в першому кварталі 1959 року створення фільму з комплексу ГПО, організувати передачі по телебаченню, а також читання і видання спеціальних лекцій з комплексу.

13. Видавництву «Физкультура и спорт» випустити в першому кварталі 1959 року масовим тиражем брошуру з матеріалами комплексу ГПО, довідкові плакати (4 найменування) з нормативами комплексу; в другому кварталі видати серії популярних посібників для викладацьких кадрів і громадського активу шкіл, колективів фізкультури та осіб, що складають норми комплексу ГПО.

14. Редакційним колегіям фізкультурних газет і журналів забезпечити опублікування положення та нормативів комплексу і регулярно висвітлювати надалі досвід роботи кращих організацій, друкувати методичні матеріали з питань постановки учбової роботи і проведення залікових змагань з комплексу ГПО.

15. Встановити, що фізкультурники, які повністю виконали до 1 січня 1959 року норми комплексу ГПО, затвердженого в 1954 році, нагороджуються значками ГПО старого зразка. Фізкультурники, які виконали до 1 січня 1959 року окремі норми попереднього комплексу ГПО, повинні складати нормативи заново, згідно з положенням і нормативами, затвердженими цією постановою.

16. Контроль за організацією роботи з комплексу ГПО у фізкультурних організаціях СРСР покласти на Управління організаційно-масової роботи і кадрів Комітету. Контроль за впровадженням комплексу ГПО в практику роботи з кваліфікованими спортсменами покласти на спортивні управління Комітету.

17. Вважати, що положення і нормативи комплексу ГПО, затвердженого наказом Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР за № 360 від 1 жовтня 1954 року, з 1 січня 1959 року втратили свою чинність.

Голова Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР М. РОМАНОВ

ДОДАТОК 1

до постанови Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР від 31 грудня 1958 року

ПОЛОЖЕННЯ

ПРО ВСЕСОЮЗНИЙ ФІЗКУЛЬТУРНИЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВИЙ ДО ПРАЦІ І ОБОРОНИ СРСР»

I. Завдання, побудова і зміст комплексу

1. Всесоюзний фізкультурний комплекс «Готовий до праці і оборони СРСР» становить основу радянської системи фізичного виховання. Комплекс ГПО має на меті сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку радянських громадян і успішній їх підготовці до трудової діяльності і захисту Соціалістичної Батьківщини.

Комплекс ГПО покликаний сприяти залученню до регулярних занять фізичною культурою широких мас населення і підвищенню рівня досягнень радянських спортсменів.

2. Комплекс ГПО складається з трьох ступенів:

а) ступінь «Будь готовий до праці і оборони СРСР» (БГПО) — для школярів віком 14—15 років — має завданням зміцнення їх здоров'я, різнобічний фізичний розвиток, оволодіння життєво необхідними руховими навичками і залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

б) перший ступінь комплексу — для юнаків і дівчат віком 16—18 років — має завданням зміцнення їх здоров'я, всебічну фізичну підготовку, прищеплення прикладних і спортивних навичок;

в) другий ступінь комплексу — для громадян віком 19 років і більше — має завданням дальше зміцнення їх здоров'я, підвищення працездатності, забезпечення високого рівня всебічного фізичного розвитку і спортивної підготовки.

По другому ступеню комплексу встановлюються такі вікові категорії:

для чоловіків — 19—35 років, 36—45 років та 46 років і більше;

для жінок — 19—25 років, 26—35 років та 36 років і більше.

3. Норми кожного ступеня комплексу можуть бути виконані на оцінку «складено» і «відмінно».

4. Всі особи, що складають норми з кожного ступеня комплексу, повинні прослухати бесіди про основи гігієни і самоконтролю при заняттях фізичною культурою і спортом (додаток 5).

II. Організація підготовки осіб, що складають норми комплексу ГПО

5. Учбові заняття з підготовки до складання норм комплексу організуються в загальноосвітніх і середніх школах, училищах і школах трудових резервів, спортивних школах, будинках піонерів, піонерських таборах та інших дитячих закладах; у середніх спеціальних і вищих учбових закладах, колективах фізичної культури добровільних спортивних товариств; в учбових групах, які створюються при спортивних спорудах, частинах і учбових закладах Збройних Сил СРСР, організаціях ДТСААФ, будинках відпочинку, спортивних таборах молоді, парках культури та інших місцях відпочинку трудящих.

6. У школах, учбових закладах трудових резервів, у середніх спеціальних і вищих учбових закладах підготовка з комплексу ГПО здійснюється в процесі навчальної позакласної (факультативної) роботи з фізичного виховання, а також в процесі учбово-тренувальних занять спортивних секцій колективів фізичної культури (студентських спортивних клубів).

7. На підприємствах, в установах, колгоспах, радгоспах підготовка з комплексу ГПО забезпечується спортивними секціями загальної фізичної підготовки, учбовими групами ГПО та іншими формами масової фізкультурної і спортивної роботи, яку організовують колективи фізичної культури.

III. Керівництво роботою з комплексу ГПО

8. Загальне керівництво роботою з комплексу ГПО в республіках, краях, областях, містах і районах здійснюють комітети по фізичній культурі і спорту.

Керівництво роботою з комплексу ГПО у відомчих та

інших організаціях, які проводять роботу з фізичного виховання населення, забезпечується відповідними органами міністерств і відомств.

9. Організацію всієї роботи з комплексу ГПО забезпечують:

а) у школах і учбових закладах — викладачі фізичного виховання, кафедри фізичного виховання, ради колективів фізичної культури, правління спортивних клубів під керівництвом директорів шкіл, учбових закладів і за участю комсомольських, профспілкових та інших громадських організацій;

б) на підприємствах, в установах, у радгоспах і колгоспах — ради колективів фізичної культури разом з комсомольськими організаціями при активній допомозі фабрично-заводських і місцевих комітетів профспілок, правлінь колгоспів і промартілей;

в) в організаціях ДТСААФ — комітети товариства;

г) у всіх інших установах і організаціях, покликаних проводити роботу з комплексу ГПО,— керівні органи цих організацій (установ).

10. При комітетах по фізичній культурі і спорту, міських, обласних, крайових і республіканських радах спортивних товариств, у колективах фізичної культури створюються з числа громадського активу комісії з комплексу ГПО, на які покладаються функції громадського контролю і подання допомоги в керівництві цією роботою.

Комісії ГПО в колективах фізичної культури розробляють плани роботи з комплексу ГПО на основі зобов'язань, узятих колективами і окремими фізкультурниками, проводять змагання, представляють до нагородження фізкультурників, які повністю склали норми, ведуть облік роботи з комплексу ГПО.

IV. Складання норм комплексу ГПО

11. До складання норм комплексу допускаються особи, які пройшли попередню підготовку і мають дозвіл лікаря для занять і участі в змаганнях відповідно до існуючих інструкцій.

12. Виконання норм зараховується за результатами, показаними в змаганнях з окремих нормативів і багатоборств ГПО, які організовуються комітетами по фізичній культурі і спорту, радами добровільних спортивних товариств, школами, відомчими фізкультурними організаціями і колективами фізичної культури, а також у відкритих змаганнях, які проводяться на спортивних базах.

13. Змагання з комплексу ГПО проводяться суддівськими колегіями згідно з існуючими правилами з відповідних видів спорту і умовами, встановленими з деяких видів випробувань (гімнастика, туризм, спеціальні види підготовки).

Виконання вимог з ранкової гімнастики, норм з плавання без урахування часу, а також усіх норм для чоловіків, старших 45 років, і жінок, старших 35 років, може бути зараховане і без участі в змаганнях. У цих випадках право прийому норм надається комісіям ГПО.

14. Віза лікаря про допущення до змагань, результати складання норм і відмітка про нагородження значком проставляються в заліковій книжці, яка видається на руки фізкультурникам, що приступили до складання норм комплексу ГПО.

Залікова книжка видається радою колективу фізичної культури або школою (учбовим закладом) і вважається дійсною при наявності порядкового номера, печатки і підпису уповноважених на це осіб у колективі (школі або учбовому закладі).

Право запису складання норм у залікову книжку надається головам комісій з комплексу ГПО і головним суддям змагань або їх заступникам.

Виконання норм і вимог спортивного розряду або видів спеціальної підготовки записується в залікову книжку головою комісії ГПО на підставі класифікаційних білетів, довідок або відповідних посвідчень.

15. Оцінка складання норм провадиться за спеціальною таблицею очок (додаток 3).

При невиконанні особами, що складають норми, встановлених для даного ступеня (вікової групи) мінімальних залікових вимог (одержанні нульової оцінки з одного з видів) значок не видається. Для осіб, що складають норми на відмінно, для кожного з ступенів встановлюється мінімальна оцінка в розмірі 20—25 очок з кожного виду (за винятком чоловіків 46 років і старших та жінок 36 років і старших).

16. Для складання норм з кожного ступеня комплексу встановлюється строк тривалістю один рік, а для складання на відмінно — два роки.

V. Відміна і заміна норм комплексу ГПО

17. Відміна або заміна норм комплексу з лиж і плавання проводиться лише у випадках крайньої необхідності постановою комітетів по фізичній культурі і спорту при Радах Міністрів союзних республік.

Норми з плавання можуть бути відмінені лише тимчасово у виняткових випадках і заміняються веслуванням або іншим видом спорту (в тому числі і національним) за нормами і оцінками, встановленими відповідним комітетом по фізичній культурі і спорту.

18. Для відміни або заміни норм з плавання або лиж комітети по фізичній культурі і спорту країв, областей, міст і районів складають список районів і населених пунктів, в яких не можна тимчасово проводити навчання і складання норм з плавання або лиж, з зазначенням причин, які перешкоджають складанню норм.

19. Фізкультурники, які не закінчили повністю складання норм, при переїзді з безводних і безсніжних районів у райони, де плавання і лижі є обов'язковими, повинні скласти вказані норми.

VI. Нагородження значками комплексу ГПО і обов'язки нагороджених

20. Особи, які повністю склали норми комплексу ГПО, нагороджуються відповідними значками, затвердженими Комітетом по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР.

Примітка. Витрати на придбання значків відносяться за рахунок відповідних організацій.

21. Нагородження значком провадиться в урочистій обстановці: на зборах, перед строєм і т. д.

22. Нагородження значками ГПО провадиться:

а) у школах, учбових закладах трудових резервів, у середніх спеціальних учбових закладах і в частинах Збройних Сил СРСР — на підставі наказу директора відповідного учбового закладу (командира частини);

б) в колективах фізичної культури підприємств, вищих учбових закладів, установ, колгоспів, РТС, радгоспів — на підставі постанови ради добровільного спортивного товариства або ради відповідного колективу фізичної культури (правління студентського спортивного клубу).

Обласні і міські ради спортивних товариств можуть своїм рішенням надати колективам фізкультури великих підприємств і установ право нагородження значками ГПО.

23. Фізкультурники, нагороджені значками комплексу ГПО, зобов'язані:

а) брати активну участь у суспільнокорисній праці;

б) мати хорошу успішність в навчанні;

в) брати активну участь в роботі фізкультурних організацій;

г) систематично займатися фізичною культурою і спортом, підвищувати свої спортивні досягнення;

д) бути прикладом поведінки в побуті і суспільстві;

е) додержуватися правил особистої і громадської гігієни.

VII. Облік і звітність з комплексу ГПО

24. У комітетах по фізичній культурі і спорту, добровільних спортивних товариствах та інших організаціях виділяється спеціальна особа, на яку покладається ведення обліку і звітності з комплексу ГПО.

Комітети по фізичній культурі і спорту повинні мати і зберігати такі документи: план роботи комісій ГПО і акти перевірок; протоколи спортивних змагань з ГПО, які проводять комітети; звіти про роботу з комплексу ГПО.

Школи, учбові заклади, ради добровільних спортивних товариств і колективи фізичної культури повинні мати і зберігати такі документи: облік виданих залікових книжок; плани роботи з комплексу ГПО; протоколи змагань; постанови про нагородження значками; копії звітів про підготовку значкистів ГПО.

25. Звітність по підготовці значкистів ведеться за формами і в порядку, встановленими Центральним Статистичним Управлінням при Раді Міністрів СРСР.

ДОДАТОК 2

до постанови Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР від 31 грудня 1958 року

НОРМАТИВИ ВСЕСОЮЗНОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСУ «ГОТОВИЙ ДО ПРАЦІ І ОБОРОНИ СРСР»

Ступінь БГПО — дівчатка 14—15 років

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
1	Гімнастика					
	а) ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)	В очках не оцінюється. Виконується комплекс вправ, складений особою, що складає норми.				
	б) лазіння по канату або жердині з допомогою ніг	3 *м*	25 *см*	3	11 *м*	5 *м*
2	Біг 60 *м*	10,8 сек.	0,1 сек.	5	8,8 сек.	10,3 сек.
3	Стрибок у висоту з розбігу або:	90 *см*	1 *см*	3	1 *м* 20 *см*	98 *см*
	стрибок у довжину з розбігу	2 *м* 70 *см*	1,5 *см*	1	4 *м* 20 *см*	3 *м* 07 *см*
4	Метання тенісного м'яча	20 *м*	25 *см*	1	45 *м*	26 *м* 25 *см*

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
5	Плавання 50 *м*					
	а) без урахування часу	Оцінюється в 20 очок				
	б) з урахуванням часу	1 хв. 35 сек. (21 очко)	1 сек.	2	55 сек.	55 сек.
6	Лижні гонки 2 *км*	18 хв.	4 сек.	1	11 хв. 20 сек.	16 хв. 20 сек.
	або в безсніжних районах: крос 300 *м*	1 хв. 12 сек.	1 сек.	5	52 сек.	1 хв. 07 сек.
7	Туризм (за спеціальними умовами)	Участь в одноденному поході 10—12 *км* — 15 очок. Те ж саме з ночівлею — 25 очок. Участь у двох одноденних походах з ночівлями або в одному поході з двома ночівлями — 50 очок. Виконання норм на значок «Юный турист» — 75 очок. Виконання норм юнацького розряду — 100 очок.				

Значком БГПО нагороджуються учні, які виконали вимоги III ступеня піонерських умінь і навичок (за винятком вимог, включених в нормативи комплексу).

Залікова сума очок: на оцінку «складено» — 175, на «відмінно» — 300.

Примітки. 1. За виконання мінімальних результатів зараховується 1 очко. Норма вважається невиконаною, якщо результат гірший від мінімального.

2. За результати, які перевищують оцінку в 100 очок, зараховується відповідно більша кількість очок.

Ступінь БГПО — хлопчики 14—15 років

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
1	Гімнастика:					
	а) ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка)	В очках не оцінюється. Виконується комплекс вправ, складений особою, що складає норми.				
	б) лазіння по жердині або канату без допомоги ніг	2 *м*	25 *см*	3	10 *м*	4 *м*
2	Біг 60 *м*	9,8 сек.	0,1 сек.	5	7,8 сек.	9,3 сек.
3	Стрибок у висоту з розбігу	1 *м* 05 *см*	1 *см*	2,5	1 *м* 45 *см*	1 *м* 15 *см*
	або:					
	стрибок у довжину з розбігу	3 *м* 25 *см*	2 *см*	1	5 *м* 25 *см*	3 *м* 75 *см*
4	Метання гранати 500 *г*	25 *м*	25 *см*	1	50 *м*	31 *м* 25 *см*
5	Плавання 50 *м*					
	а) без урахування часу	Оцінюється в 20 очок				
	б) з урахуванням часу	1 хв. 25 сек. (21 очко)	1 сек.	2	45 сек.	45 сек.
6	Лижні гонки 3 *км*	22 хв. 20 сек.	4 сек.	1	15 хв. 40 сек.	20 хв. 40 сек.
	або у безсніжних районах:					
	крос 500 *м*	1 хв. 55 сек.	1 сек.	3	1 хв. 22 сек.	1 хв. 47 сек.
7	Туризм (за спеціальними умовами)	Участь в одноденному поході 10—12 км — 15 очок. Те ж саме з ночівлею — 25 очок. Участь у двох одноденних походах з ночівлями або в одному поході з двома ночівлями — 50 очок. Виконання норм на значок «Юный турист» — 75 очок. Виконання норм юнацького розряду — 100 очок.				

Значком БГПО нагороджуються учні, які виконали вимоги III ступеня піонерських умінь і навичок (за винятком вимог, включених в нормативи комплексу)

Залікова сума очок: на оцінку «складено» — 175, на «відмінно» — 300.

Примітки: 1. За виконання мінімальних результатів зараховується 1 очко. Норма вважається невиконаною, якщо результат гірший від мінімального.

2. За результати, які перевищують оцінку в 100 очок, зараховується відповідно більша кількість очок.

2 – 2003

ГПО I ступеня — дівчата 16—18 років

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
1	Гімнастика:					
	а) ранкова гігієнічна гімнастика або фізкультурна пауза	В очках не оцінюється. Виконується комплекс вправ, складений особою, що складає норми.				
	б) лазіння по канату або жердині з допомогою ніг	3 *м*	25 *см*	3	11 *м*	5 *м*
2	Біг 100 *м*	17,4 сек.	0,1 сек.	2,5	13,4 сек.	16,4 сек.
3	Крос 500 *м*	2 хв. 15 сек.	1,0 сек.	2,5	1 хв. 35 сек.	2 хв. 05 сек.
4	Стрибок у довжину з розбігу	3 *м*	3 см	2	4 *м* 50 *см*	3 *м* 35 *см*
	або:					
	стрибок у висоту з розбігу	95 *см*	1 *см*	3	1 *м* 30 *см*	1 *м* 05 *см*
5	Метання гранати 500 *г*	15 *м*	20 *см*	1	35 *м*	20 *м*
	або:					
	метання диска	12 *м*	18 *см*	1	30 *м*	16 *м* 50 *см*
	метання списа	13 *м*	20 *см*	1	33 *м*	18 *м*
	штовхання ядра 4 *кг*	5 *м*	5 *см*	1	10 *м*	6 *м* 25 *см*

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
6	Плавання 100 *м*					
	а) без урахування часу	Оцінюється в 25 очок				
	б) з урахуванням часу	3 хв. (26 очок)	1,0 сек.	1	1 хв. 45 сек.	
7	Лижі 3 *км*	25 хв.	5,0 сек.	1	16 хв. 40 сек.	22 хв. 55 сек.
	або в безсніжних районах: марш-кидок 5 *км*	40 хв.	7,0 сек.	1	28 хв. 20 сек.	37 хв. 05 сек.
	або: велогонка 10 *км*					
	а) на шосе з твердим покриттям	38 хв. 40 сек.	10 сек.	1	22 хв.	34 хв. 30 сек.
	б) на грунтовій дорозі	40 хв. 40 сек.	10 сек.	1	24 хв.	36 хв. 30 сек.

Залікова сума очок: на оцінку «складено» — 200, на оцінку «відмінно» — 350.

Особа, що складає норми на «відмінно», повинна мати юнацький розряд з одного з видів спорту (за винятком шахів і шашок).

Примітки. 1. За виконання вихідних результатів зараховується 1 очко.

2. За результати, які перевищують оцінку в 100 очок, зараховується відповідно більша кількість очок.

Мінімальний результат для осіб, що складають норми на «відмінно», з кожного з нормативів встановлюється в розмірі 20—25 очок.

Норма вважається невиконаною, якщо результат гірший від мінімального.

ГПО I ступеня — юнаки 16—18 років

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
1	Гімнастика:					
	а) ранкова гігієнічна гімнастика або фізкультурна пауза	В очках не оцінюється. Виконується комплекс вправ, складений особою, що складає норми.				
	б) перехід з виса в упор переворотом	1 раз	1 раз	5	21	5 раз
2	Біг 100 *м*	15,3 сек.	0,1 сек.	3	12 сек.	14,5 сек.
3	Крос 800 *м*	2 хв. 55 сек.	1,0 сек.	2	2 хв. 05 сек.	2 хв. 42 сек.
4	Стрибок у довжину з розбігу	3 *м* 80 *см*	2 *см*	1	5 *м* 80 *см*	4 *м* 30 *см*
	або:					
	стрибок у висоту з розбігу	1 *м* 15 *см*	1 *см*	2,5	155 *см*	125 *см*
5	Метання гранати 700 *г*	27 *м*	33 *см*	1	60 *м*	35 *м*
	або:					
	метання диска	20 *м*	15 *см*	1	35 *м*	23 *м* 75 *см*
	метання списа	25 *м*	20 *см*	1	45 *м*	30 *м*
	штовхання ядра 5 *кг*	9 *м*	5 *см*	1	14 *м*	10 *м* 25 *см*

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
6	Плавання 100 *м*					
	а) без урахування часу	Оцінюється в 25 очок				
	б) з урахуванням часу	2 хв. 45 сек. (26 очок)	1 сек.	1	1 хв. 30 сек.	
7	Стрільба з малокаліберної гвинтівки на 50 або 25 *м*, 5 пострілів	32 очка	1 очко	6	48 очок	36 очок
8	Лижні гонки 5 *км*	33 хв.	6 сек.	1	23 хв.	30 хв. 30 сек.
	або в безсніжних районах: марш-кидок 8 *км*	62 хв.	12 сек.	1	42 хв.	57 хв.
	велогонка 20 *км*					
	а) на шосе з твердим покриттям	60 хв.	12 сек.	1	40 хв.	55 хв.
	б) на грунтовій дорозі	62 хв.	12 сек.	1	42 хв.	57 хв.

Залікова сума очок: на оцінку «складено» — 240, на «відмінно» — 400.

Додаткові вимоги для осіб, що складають норми на відмінно:

1. Наявність юнацького розряду з одного з видів спорту (за винятком шахів і шашок).

2. Для юнаків — знання мотора або наявність прав водіння мотоцикла, моторолера, моточовна, автомобіля, трактора; управління парусним судном, альпінізм, парашутизм (за вибором).

Примітки. 1. За виконання мінімальних результатів зараховується 1 очко. Норма вважається невиконаною, якщо результат гірший від мінімального.

2. За результат, який перевищує оцінку в 100 очок, зараховується відповідно більша кількість очок.

ГПО II ступеня — жінки 19—25 років, 26—35 років, 36 років і старші

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
1	Гімнастика:					
	а) ранкова гігієнічна гімнастика або фізкультурна пауза	В очках не оцінюється. Виконується комплекс вправ, складений особою, що складає норми.				
	б) піднімання і опускання тулуба на гімнастичній лаві	15 раз	1 раз	2	65 раз	27 раз
2	Біг 100 *м*	17,4 сек.	0,1 сек.	2,5	13,4 сек.	16,4 сек.
3	Біг 500 *м*	2 хв. 15 сек.	1,0 сек.	2,5	1 хв. 35 сек.	2 хв. 05 сек.
	або: крос 800 *м*	3 хв. 41 сек.	2 сек.	3	2 хв. 35 сек.	3 хв. 25 сек.
4	Стрибок у довжину з розбігу	3 *м*	3 *см*	2	4 *м* 50 *см*	3 *м* 35 *см*
	або: стрибок у висоту з розбігу	95 *см*	1 *см*	3	130 *см*	105 *см*
5	Метання гранати 500 *г*	15 *м*	20 *см*	1	35 *м*	20 *м*
	або: метання диска	12 *м*	18 *см*	1	30 *м*	16 *м* 50 *см*
	метання списа	13 *м*	20 *см*	1	33 *м*	18 *м*
	штовхання ядра 4 *кг*	5 *м*	5 *см*	1	10 *м*	6 *м* 25 *см*
6	Плавання 100 *м*					
	а) без урахування часу	Оцінюється в 25 очок				
	б) з урахуванням часу	3 хв. (26 очок)	1 хв.	1	1 хв. 45 сек.	те ж саме

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
7	Лижі 3 *км*	25 хв.	5 сек.	1	16 хв. 40 сек.	22 хв. 55 сек.
	або у безсніжних районах: марш-кидок 5 *км*	40 хв.	7 сек.	1	28 хв. 20 сек.	37 хв. 05 сек.
	або: велогонка 10 *км*					
	а) на шосе з твердим покриттям	38 хв. 40 сек.	10 сек.	1	22 хв.	34 хв. 30 сек.
	б) на грунтовій дорозі	40 хв. 40 сек.	10 сек.	1	24 хв.	36 хв. 30 сек.

Особи, що складають норми на відмінно, повинні мати 3-й розряд з одного з видів спорту (за винятком шахів і шашок).

Жінки віком 26—35 років складають ті ж самі нормативи. Особи, що складають норми на відмінно, у цьому віці звільняються від вимог 3-го спортивного розряду.

Жінки віком старше 36 років складають такі нормативи: ранкова гігієнічна гімнастика, біг 500 або 800 *м*, плавання, лижі.

Залікова сума очок:

19—25 років: «складено»—225; «відмінно» — 400;

26—35 років: «складено» — 180; «відмінно» — 320;

36 років і старші: «складено» — 45; «відмінно» — 75.

Примітка. За виконання вихідних результатів зараховується 1 очко. Норма вважається невиконаною, якщо результат гірший від мінімального. За результат, який перевищує оцінку в 100 очок, зараховується відповідно більша кількість очок. Мінімальний результат для осіб, що складають норми на відмінно, по кожному з нормативів встановлюється в розмірі 20—25 очок.

ГПО II ступеня — чоловіки 19—35 років, 36—45 років, 46 років і старші

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
1	Гімнастика:					
	а) ранкова гігієнічна гімнастика або виробнича гімнастика	В очках не оцінюється. Виконується комплекс вправ, складений особою, що складає норми.				
	б) підтягування на перекладині	5 раз	1 раз	5	25 раз	10 раз
2	Біг 100 *м*	15,3 сек.	0,1 сек.	3	12,0 сек.	14,5 сек.
3	Біг 1500 *м*	6 хв. 15 сек.	1 сек.	1	4 хв. 35 сек.	5 хв. 50 сек.
	або: крос 3000 *м*	14 хв.	2 сек.	1	10 хв. 40 сек.	13 хв. 10 сек.
4	Стрибки у довжину з розбігу	3 *м* 80 *см*	2 *см*	1	5 *м* 80 *см*	4 *м* 30 *см*
	або: стрибки у висоту з розбігу	115 *см*	1 *см*	2,5	155 *см*	125 *см*
5	Метання гранати 700 *г*	27 *м*	1 *м*	3	60 *м*	35 *м*
	або: метання диска 2 *кг*	20 *м*	15 *см*	1	35 *м*	23 *м* 75 *см*
	метання списа	25 *м*	20 *см*	1	45 *м*	30 *м*
	штовхання ядра 7 *кг* 250 *г*	6 *м*	5 *см*	1	11 *м*	7 *м* 25 *см*
6	Плавання 100 *м*					
	а) без урахування часу	Оцінюється в 25 очок				
	б) з урахуванням часу	2 хв. 45 сек. (26 очок)	1 сек.	1	1 хв. 30 сек.	те ж саме
7	Стрільба з малокаліберної гвинтівки на 50 або 25 *м* (5 пострілів)	32 очка	1 очко	6	48 очок	36 очок

№ п/п	Найменування нормативів	Мінімальний результат, який оцінюється в очках	Яка величина оцінюється	Оцінка в очках	Результат, який оцінюється в 100 очок	Мінімальний результат на оцінку «відмінно»
8	Лижні гонки 10 *км*	73 хв.	15 сек.	1	48 хв.	66 хв. 45 сек.
	або у безсніжних районах:					
	марш-кидок 10 *км*	77 хв.	15 сек.	1	52 хв.	70 хв. 50 сек.
	або:					
	велогонка 25 *км*					
	а) на шосе з твердим покриттям	75 хв.	15 сек.	1	50 хв.	68 хв. 45 сек.
	б) на грунтовій дорозі	77 хв.	15 сек.	1	52 хв.	70 хв. 45 сек.

Додаткові вимоги для осіб, що складають норми на відмінно:

1) наявність 3-го розряду з одного з видів спорту (за винятком шахів і шашок);

2) спеціальні види підготовки (за вибором): наявність прав управління автомобілем, трактором, мотоциклом, мотеролером, моточовном, літаком, планером, парусним судном; стрибки з парашутом; альпінізм.

Чоловіки віком 36—45 років складають ті ж самі нормативи. Особи, що складають норми на відмінно, у цьому віці звільняються від вимог 3-го спортивного розряду.

Чоловіки віком 46 років і старші складають такі нормативи: ранкова гімнастика, біг 1500 *м*, плавання, штовхання ядра, стрільба, лижні гонки.

Залікова сума очок:

19—35 років: «складено» — 275 очок, «відмінно» — 500;

36—45 років: «складено» — 225 очок, «відмінно» — 400;

46 років і старші: «складено» — 100 очок, «відмінно» — 175.

Примітка. За виконання мінімальних результатів зараховується 1 очко. Норма вважається невиконаною, якщо результат гірший від мінімального. За результат, який перевищує оцінку в 100 очок, зараховується відповідно більша кількість очок.

ДОДАТОК 3
до постанови Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР від 31 грудня 1958 року

ТАБЛИЦІ ОЧОК ДЛЯ ОЦІНКИ РЕЗУЛЬТАТІВ СКЛАДАННЯ НОРМ КОМПЛЕКСУ ГПО

Ступінь БГПО — хлопчики і дівчатка 14—15 років

Очка	Біг 60 *м*		Стрибки у довжину		Стрибки у висоту		Метання		Плавання 50 *м*		Лижні гонки		Крос		Лазіння	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Граната (хлопчики)	М'яч (дівчатка)	Хлопчики	Дівчатка	3 *км* (хлопчики)	2 *км* (дівчатка)	500 *м* (хлопчики)	300 *м* (дівчатка)	Хлопчики	Дівчатка
100	7,8	8,8	5,25	4,20	145	120	50,00	45,00	45,0	55,0	15.40	11.20	—	0.52	10,00	11,0
99	—	—	5,23	—	—	—	49,75	44,75	—	—	15.44	11.24	1.22	—	—	—
98	—	—	5,21	4,17	144	—	49,50	44,50	46,0	56,0	15.48	11.28	—	—	—	—
97	—	—	5,19	—	—	—	49,25	44,25	—	—	15.52	11.32	—	—	—	—
96	—	—	5,17	4,14	—	—	49,00	44,00	47,0	57,0	15.56	11.36	1.23	—	9,75	10,75
95	7,9	8,9	5,15	—	143	119	48,75	43,75	—	—	16.00	11.40	—	0.53	—	—
94	—	—	5,13	4,11	—	—	48,50	43,50	48,0	58,0	16.04	11.44	—	—	—	—
93	—	—	5,11	—	142	—	48,25	43,25	—	—	16.08	11.48	1.24	—	9,50	10,50
92	—	—	5,09	4,08	—	118	48,00	43,00	49,0	59,0	16.12	11.52	—	—	—	—
91	—	—	5,07	—	—	—	47,75	42,75	—	—	16.16	11.56	—	—	—	—
90	8,0	9,0	5,05	4,05	141	—	47,50	42,50	50,0	60,0	16.20	12.00	1.25	0.54	—	—
89	—	—	5,03	—	—	117	47,25	42,25	—	—	16.24	12.04	—	—	9,25	10,25
88	—	—	5,01	4,02	140	—	47,00	42,00	51,0	1.01	16.28	12.08	—	—	—	—
87	—	—	4,99	—	—	—	46,75	41,75	—	—	16.32	12.12	1.26	—	—	—

Очка	Біг 60 *м*		Стрибки у довжину		Стрибки у висоту		Метання		Плавання 50 *м*		Лижні гонки		Крос		Лазіння	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Граната (хлопчики)	М'яч (дівчатка)	Хлопчики	Дівчатка	3 *км* (хлопчики)	2 *км* (дівчатка)	500 *м* (хлопчики)	300 *м* (дівчатка)	Хлопчики	Дівчатка
86	—	—	4,97	3,99	—	—	46,50	41,50	52,0	1.02	16.36	12.16	—	—	—	—
85	8,1	9,1	4,95	—	—	116	46,25	41,25	—	—	16.40	12.20	—	0.55	9,00	10,00
84	—	—	4,93	3,96	—	—	46,00	41,00	—	—	16.44	12.24	1.27	—	—	—
83	—	—	4,91	—	—	—	45,75	40,75	—	—	16.48	12.28	—	—	8,75	9,75
82	—	—	4,89	3,93	138	115	45,50	40,50	54,0	1.04	16.52	12.32	—	—	—	—
81	—	—	4,87	—	—	—	45,25	40,25	—	—	16.56	12.36	1.28	—	—	—
80	8,2	9,2	4,85	3,90	—	—	45,00	40,00	55,0	1.05	17.00	12.40	—	0.56	8,50	9,50
79	—	—	4,83	—	—	—	44,75	39,75	—	—	17.04	12.44	—	—	—	—
78	—	—	4,81	3,87	—	—	44,50	39,50	56,0	1.06	17.08	12.48	—	—	—	—
77	—	—	4,79	—	—	—	44,25	39,25	—	—	17.12	12.52	1.29	—	8,25	9,25
76	—	—	4,77	3,84	—	—	44,00	39,00	57,0	1.07	17.16	12.56	—	—	—	—
75	8,3	9,3	4,75	—	135	—	43,75	38,75	—	—	17.20	13.00	1.30	0.57	—	—
74	—	—	4,73	3,81	—	—	43,50	38,50	58,0	1.08	17.24	13.04	—	—	8,00	9,00
73	—	—	4,71	—	—	—	43,25	38,25	—	—	17.28	13.08	—	—	—	—
72	—	—	4,69	3,78	—	—	43,00	38,00	59,0	1.09	17.32	13.12	1.31	—	—	—
71	—	—	4,67	—	—	—	42,75	37,75	—	—	17,36	13.16	—	—	7,75	8,75
70	8,4	9,4	4,65	3,75	—	—	42,50	37,50	1.00	1.10	17.40	13.20	—	0.58	—	—
69	—	—	4,63	—	—	—	42,25	37,25	—	—	17.44	13.24	1.32	—	—	—
68	—	—	4,61	3,72	—	—	42,00	37,00	1.01	1.11	17.48	13.28	—	—	7,50	8,50
67	—	—	4,59	—	—	—	41,75	36,75	—	—	17.52	13.32	—	—	—	—
66	—	—	4,57	3,69	—	—	41,50	36,50	1.02	1.12	17.56	13.36	1.33	—	—	—
65	8,5	9,5	4,55	—	—	110	41,25	36,25	—	—	18.00	13.40	—	0.59	7,25	8,25
64	—	—	4,53	3,66	—	—	41,00	36,00	1.03	1.13	18,04	13.44	—	—	—	—
63	—	—	4,51	—	—	—	40,75	35,75	—	—	18.08	13.48	1.34	—	—	—
62	—	—	4,49	3,63	130	—	40,50	35,50	1.04	1.14	18.12	13.52	—	—	7,00	8,00
61	—	—	4,47	—	—	—	40,25	35,25	—	—	18.16	13.56	—	—	—	—
60	8,6	9,6	4,45	3,60	—	—	40,00	35,00	1.05	1.15	18.20	14.00	1.35	1.00	—	—
59	—	—	4,43	—	—	—	39,75	34,75	—	—	18,24	14.04	—	—	6,75	7,75
58	—	—	4,41	3,57	—	—	39,50	34,50	1.06	1.16	18.28	14.08	—	—	—	—
57	—	—	4,39	—	—	—	39,25	34,25	—	—	18.32	14.12	1.36	—	—	—
56	—	—	4,37	3,54	—	—	39,00	34,00	1.07	1.17	18.36	14.16	—	—	6,50	7,50
55	8,7	9,7	4,35	—	—	—	38,75	33,75	—	—	18.40	14.20	—	1.01	—	—
54	—	—	4,33	3,51	—	—	38,50	33,50	1.08	1.18	18.44	14.24	1.37	—	—	—
53	—	—	4,31	—	—	—	38,25	33,25	—	—	18.48	14.28	—	—	6,25	7,25
52	—	—	4,29	3,48	—	—	38,00	33,00	1.09	1.19	18.52	14.32	—	—	—	—
51	—	—	4,27	—	—	—	37,75	32,75	—	—	18.56	14.36	1.38	—	—	—
50	8,8	9,8	4,25	3,45	125	—	37,50	32,50	1.10	1.20	19.00	14.40	—	1.02	6,00	7,00
49	—	—	4,23	—	—	—	37,25	32,25	—	—	19.04	14.44	—	—	—	—
48	—	—	4,21	3,42	—	105	37,00	32,00	1.11	1.21	19.08	14.48	1.39	—	—	—
47	—	—	4,19	—	—	—	36,75	31,75	—	—	19.12	14.52	—	—	5,75	6,75
46	—	—	4,17	3,39	—	—	36,50	31,50	1.12	1.22	19.16	14.56	—	—	—	—
45	8,9	9,9	4,15	—	—	—	36,25	31,25	—	—	19.20	15.00	1.40	1.03	—	—
44	—	—	4,13	3,36	—	—	36,00	31,00	1.13	1.23	19.24	15.04	—	—	5,50	6,50
43	—	—	4,11	—	—	—	35,75	30,75	—	—	19.28	15.08	—	—	—	—
42	—	—	4,09	3,33	—	—	35,50	30,50	1.14	1.24	19.32	15.12	1.41	—	—	—
41	—	—	4,07	—	—	—	35,25	30,25	—	—	19.36	15.16	—	—	5,25	6,25
40	9,0	10,0	4,05	3,30	—	—	35,00	30,00	1.15	1.25	19.40	15.20	—	1.04	—	—
39	—	—	4,03	—	—	—	34,75	29,75	—	—	19.44	15.24	1.42	—	—	—
38	—	—	4,01	3,27	—	—	34,50	29,50	1.16	1.26	19.48	15.28	—	—	5,00	6,00
37	—	—	3,99	—	120	—	34,25	29,25	—	—	19.52	15.32	—	—	—	—
36	—	—	3,97	3,24	—	—	34,00	29,00	1.17	1.27	19.56	15.36	1.43	—	—	—
35	9,1	10,1	3,95	—	—	—	33,75	28,75	—	—	20.00	15.40	—	1.05	—	—
34	—	—	3,93	3,21	—	—	33,50	28,50	1.18	1.28	20.04	15.44	—	—	4,75	5,75
33	—	—	3,91	—	—	—	33,25	28,25	—	—	20.08	15.48	1.44	—	—	—
32	—	—	3,89	3,18	—	100	33,00	28,00	1.19	1.29	20.12	15.52	—	—	—	—
31	—	—	3,87	—	—	—	32,75	27,75	—	—	20.16	15.56	—	—	4,50	5,50

Очка	Біг 60 *м*		Стрибки у довжину		Стрибки у висоту		Метання		Плавання 50 *м*		Лижні гонки		Крос		Лазіння	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка	Граната (хлопчики)	М'яч (дівчатка)	Хлопчики	Дівчатка	3 *км* (хлопчики)	2 *км* (дівчатка)	500 *м* (хлопчики)	300 *м* (дівчатка)	Хлопчики	Дівчатка
30	9,2	10,2	3,85	3,15	—	—	32,50	27,50	1.20	1.30	20.20	16.00	1.45	1.06	—	—
29	—	—	3,83	—	—	—	32,25	27,25	—	—	20.24	16.04	—	—	—	—
28	—	—	3,81	3,12	—	—	32,00	27,00	1.21	1.31	20.28	16.08	—	—	4,25	5,25
27	—	—	3,79	—	—	—	31,75	26,75	—	—	20.32	16.12	1.46	—	—	—
26	—	—	3,77	3,09	—	—	31,50	26,50	1.22	1.32	20.36	16.16	—	—	—	—
25	9,3	10,3	3,75	—	115	—	31,25	26,25	—	—	20.40	16.20	—	1.07	4,00	5,00
24	—	—	3,73	3,06	—	—	31,00	26,00	1.23	1.33	20.44	16.24	1.47	—	—	—
23	—	—	3,71	—	—	—	30,75	25,75	—	—	20.48	16.28	—	—	—	—
22	—	—	3,69	3,03	—	—	30,50	25,50	1.24	1.34	20.52	16.32	—	—	3,75	4,75
21	—	—	3,67	—	—	—	30,25	25,25	1.25	1.35	20.56	16.36	1.48	—	—	—
20	9,4	10,4	3,65	3,00	—	—	30,00	25,00	—	—	21.00	16.40	—	1.08	—	—
19	—	—	3,63	—	—	—	29,75	24,75	—	—	21.04	16.44	—	—	3,50	4,50
18	—	—	3,61	2,97	—	—	29,50	24,50	—	—	21.08	16.48	1.49	—	—	—
17	—	—	3,59	—	—	—	29,25	24,25	—	—	21.12	16.52	—	—	—	—
16	—	—	3,57	2,94	—	95	29,00	24,00	—	—	21.16	16.56	—	—	3,25	4,25
15	9,5	10,5	3,55	—	—	—	28,75	23,75	—	—	21.20	17.00	1.50	—	—	—
14	—	—	3,53	2,91	—	—	28,50	23,50	—	—	21.24	17.04	—	—	—	—
13	—	—	3,51	—	—	—	28,25	23,25	—	—	21.28	17.08	—	—	—	—
12	—	—	3,49	2,88	110	—	28,00	23,00	—	—	21.32	17.12	1.51	—	3,00	4,00
11	—	—	3,47	—	—	—	27,75	22,75	—	—	21.36	17.16	—	—	—	—
10	9,6	10,6	3,45	2,85	—	—	27,50	22,50	—	—	21.40	17.20	—	1.10	—	—
9	—	—	3,43	—	—	—	27,25	22,25	—	—	21.44	17.24	1.52	—	2,75	3,75
8	—	—	3,41	2,82	—	—	27,00	22,00	—	—	21.48	17.28	—	—	—	—
7	—	—	3,39	—	—	—	26,75	21,75	—	—	21.52	17.32	—	—	—	—
6	—	—	3,37	2,79	—	—	26,50	21,50	—	—	21.56	17.36	1.53	—	2,50	3,50
5	9,7	10,7	3,35	—	—	—	26,25	21,25	—	—	22.00	17.40	—	1.11	—	—
4	—	—	3,33	2,76	—	—	26,00	21,00	—	—	22.04	17.44	—	—	—	—
3	—	—	3,31	—	—	—	25,75	20,75	—	—	22.08	17.48	1.54	—	2,25	3,25
2	—	—	3,28	2,72	—	—	25,50	20,50	—	—	22.12	17.52	—	—	—	—
1	9,8	10,8	3,25	2,70	105	90	25,00	20,00	—	—	22.20	18.00	1.55	1.12	2,00	3,00

ГПО І та ІІ ступенів — дівчата 16—18 років і жінки 19 років і старші

Очка	Біг 100 *м*	Біг 500 *м*	Крос 800 *м*	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Метання				Плавання 100 *м* з урахуванням часу	Лижі 3 *км*	Велогонки		Марш-кидок 5 *км*	Лазіння	Піднімання і опускання тулуба
						Граната 500 *г*	Спис	Диск	Ядро			Грунтова дорога 10 *км*	Шосе 10 *км*			
100	13,4	1.35	2.35	4,50	130	35,00	33,00	30,00	10,00	1.45	16.40	24.00	22.00	28,20	11,00	65
99	—	—	—	—	—	34,80	32,80	29,82	9,95	1.46	16.45	24.10	22.10	28.27	—	—
98	—	—	—	4,47	—	34,60	32,60	29,64	9,90	1.47	16.50	24.20	22.20	28.34	—	64
97	13,5	1.36	—	—	—	34,40	32,40	29,26	9,85	1.48	16.55	24.30	22.30	28.41	—	—
96	—	—	2.37	4,44	—	34,20	32,20	29,48	9,80	1.49	17.00	24.40	22.40	28.48	10,75	63
95	13,6	1.37	—	—	—	34,00	32,00	29,10	9,75	1.50	17.05	24.50	22.50	28.55	—	—
94	—	—	—	4,41	—	33,80	31,80	28,92	9,70	1.51	17.10	25.00	23.00	29.02	—	62
93	—	—	—	—	—	33,60	31,60	28,74	9,65	1.52	17.15	25.10	23.10	29.09	10,50	—
92	13,7	1.38	2.39	4,38	—	33,40	31,40	28,56	9,60	1.53	17.20	25.20	23.20	29.16	—	61
91	—	—	—	—	—	33,20	31,20	28,38	9,55	1.54	17.25	25.30	23.30	29.23	—	—

Очка	Біг 100 м	Біг 500 м	Крос 800 м	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Метання: Граната 500 г	Метання: Спис	Метання: Диск	Метання: Ядро	Плавання 100 м з урахуванням часу	Лижі 3 км	Велогонки: Грунтова дорога 10 км	Велогонки: Шосе 10 км	Марш-кидок 5 км	Лазіння	Піднімання і опускання тулуба
90	13,8	1.39	—	4,35	—	33,00	31,00	28,20	9,50	1.55	17.30	25.40	23.40	29.30	—	60
89	—	—	2.41	—	—	32,80	30,80	28,02	9,45	1.56	17.35	25.50	23.50	29.37	—	—
88	13,9	1.40	—	4,32	—	32,60	30,60	27,84	9,40	1.57	17.40	26.00	24.00	29.44	10,25	59
87	—	—	—	—	—	32.40	30,40	27,66	9,35	1.58	17.45	26.10	24.10	29.51	—	—
86	—	—	2.43	4,29	—	32.20	30,20	27,48	9,30	1.59	17.50	26.20	24.20	29.58	—	58
85	14,0	1.41	—	—	125	32,00	30,00	27,30	9,25	2.00	17.55	26.30	24.30	30.05	10,00	—
84	—	—	—	4,26	—	31,80	29,80	27,12	9,20	2.01	18.00	26.40	24.40	30.12	—	57
83	—	1.42	2.45	—	—	31,60	29,60	26,94	9,15	2.02	18.05	26.50	24.50	30.19	—	—
82	—	—	—	4,23	—	31,40	29,40	26,76	9,10	2.03	18.10	27.00	25.00	30.26	9,75	56
81	—	—	—	—	—	31,20	29,20	26,58	9,05	2.04	18.15	27.10	25.10	30.33	—	—
80	14,2	1.43	2.47	4,20	—	31,00	29,00	26,40	9,00	2.05	18.20	27.20	25.20	30.40	—	55
79	—	—	—	—	—	30,80	28,80	26,22	8,95	2.06	18.25	27.30	25.30	30.47	9,50	—
78	—	—	—	4,17	—	30,60	28,60	26,04	8,90	2.07	18.30	27,40	25.40	30.54	—	54
77	14,3	1.44	2.49	—	—	30,40	28,40	25,86	8,85	2.08	18.35	27.50	25.50	31.01	—	—
76	—	—	—	4,14	—	30,20	28,20	25,68	8,80	2.09	18.40	28.00	26.00	31.08	9,25	53
75	14,4	1.45	—	—	—	30,00	28,00	25,50	8,75	2.10	18.45	28.10	26.10	31.15	—	—
74	—	—	2.51	4,11	—	29,80	27,80	25,32	8,70	2.11	18.50	28.20	26.20	31.22	—	52
73	14,5	1.46	—	—	—	29,60	27,60	25,14	8,65	2.12	18.55	28.30	26.30	31.29	9,00	—
72	—	—	—	4,08	—	29,40	27,40	24,96	8,60	2.13	19.00	28.40	26.40	31.36	—	51
71	—	—	2.53	—	—	29,20	27,20	24,78	8,55	2.14	19.05	28.50	26.50	31.43	—	—
70	14,6	1.47	—	4,05	120	29,00	27,00	24,60	8,50	2.15	19.10	29.00	27.00	31.50	8,75	50
69	—	—	—	—	—	28,80	26,80	24,42	8,45	2.16	19.15	29.10	27.10	31.57	—	—
68	—	—	2.55	4,02	—	28,60	26,60	24,24	8,40	2.17	19.20	29.20	27.20	32.04	—	49
67	14,7	1.48	—	—	—	28,40	26,40	24,06	8,35	2.18	19.25	29.30	27.30	32.11	8,50	—
66	—	—	—	3,99	—	28,20	26,20	23,88	8,30	2.19	19.30	29.40	27.40	32.18	—	48
65	14,8	1.49	2.57	—	—	28,00	26,00	23,70	8,25	2.20	19.35	29.50	27.50	32.25	8,25	—
64	—	—	—	3,96	—	27,80	25,80	23,52	8,20	2.21	19.40	30.00	28.00	32.32	—	47
63	14,9	1.50	—	—	—	27,60	25,60	23,34	8,15	2.22	19.45	30.10	28.10	32.39	—	—
62	—	—	2.59	3,93	—	27.40	25,40	23,16	8,10	2.23	19.50	30.20	28.20	32.46	8,00	46
61	—	—	—	—	—	27,20	25,20	22,98	8,05	2.24	19.55	30.30	28.30	32.53	—	45
60	15,0	1.51	—	3,90	—	27,00	25,00	22,80	8,00	2.25	20.00	30.40	28.40	33.00	—	—
59	—	—	3.01	—	—	26,80	24,80	22,62	7,95	2.26	20.05	30.50	28.50	33.07	7,75	—
58	15,1	1.52	—	3,87	—	26,60	24,60	22,44	7,90	2.27	20.10	31.00	29.00	33.14	—	44
57	—	—	—	—	—	26,40	24,40	22,26	7,85	2.28	20.15	31.10	29.10	33.21	—	—
56	—	—	3,03	3,84	115	26,20	24,20	22,08	7,80	2.29	20.20	31.20	29.20	33.28	7,50	43
55	15,2	1.53	—	—	—	26,00	24,00	21,90	7,75	2.30	20.25	31.30	29,30	33.35	—	—
54	—	—	—	3,81	—	25,80	23,80	21,72	7,70	2.31	20.30	31.40	29.40	33.42	—	42
53	—	—	3.05	—	—	25,60	23,60	21,54	7,65	2.32	20.35	31.50	29,50	33.49	7,25	—
52	15,3	1.54	—	3,78	—	25,40	23,40	21,36	7,60	2.33	20.40	32.00	30.00	33.56	—	41
51	—	—	—	—	—	25,20	23,20	21,18	7,55	2.34	20.45	32.10	30.10	34.03	—	—
50	15,4	1.55	3.07	3,75	—	25,00	23,00	21,00	7,50	2.35	20.50	32.20	30.20	34.10	7,00	40
49	—	—	—	—	—	24,80	22,80	20,82	7,45	2.36	20.55	32.30	30.30	34.17	—	—
48	15,5	1.56	—	3,72	—	24,60	22,60	20,64	7,40	2.37	21.00	32.40	30.40	34.24	—	39
47	—	—	3.09	—	—	24,40	22,40	20,46	7,35	2.38	21.05	32.50	30.50	34.31	6,75	—
46	—	—	—	3,69	—	24,20	22,20	20,28	7,30	2.39	21.10	33.00	31.00	34.38	—	38
45	15,6	1.57	—	—	—	24,00	22,00	20,10	7,25	2.40	21.15	33.10	31.10	34.45	—	—
44	—	—	3.11	3,66	—	23,80	21,80	19,92	7,20	2.41	21.20	33.20	31.20	34.52	6,50	37
43	15,7	1.58	—	—	—	23,60	21,60	19,74	7,15	2.42	21.25	33.30	31.30	34.59	—	—
42	—	—	—	3,63	110	23,40	21,40	19,56	7,10	2.43	21.30	33.40	31.40	35.06	—	36
41	—	—	3.13	—	—	23,20	21,20	19,38	7,05	2.44	21.35	33.50	31.50	35.13	6,25	—
40	15,8	1.59	—	3.60	—	23,00	21,00	19,20	7,00	2.45	21.40	34.00	32.00	35.20	—	35
39	—	—	—	—	—	22,80	20,80	19,02	6,95	2.46	21.45	34.10	32.10	35.27	—	—
38	—	—	3.15	3.57	—	22,60	20,60	18,84	6,90	2.47	21.50	34.20	32.20	35.34	6,00	34
37	15,9	2.00	—	—	—	22,40	20,40	18,66	6,85	2.48	21.55	34.30	32.30	35.41	—	—
36	—	—	—	3.54	—	22,20	20,20	18,48	6,80	2.49	22.00	34.40	32.40	35.48	—	33
35	16,0	2.01	3.17	—	—	22,00	20,00	18,30	6,75	2.50	22.05	34.50	32.50	35.55	5,75	—
34	—	—	—	3.51	—	21,80	19,80	18.12	6,70	2.51	22.10	35.00	33.00	36.02	—	32

Андрій Галайда. Львів

Очка	Біг 100 м	Біг 500 м	Крос 800 м	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Метання: Граната 500 г	Метання: Спис	Метання: Диск	Метання: Ядро	Плавання 100 м з урахуванням часу	Лижі 3 км	Велогонки: Грунтова дорога 10 км	Велогонки: Шосе 10 км	Марш-кидок 5 км	Лазіння	Піднімання і опускання гулуба
33	—	—	—	—	—	21,60	19,60	17,94	6,65	2.52	22.15	35.10	33.10	36.09	—	—
32	16,1	2.02	3.19	3.48	—	21,40	19,40	17,76	6,60	2.53	22.20	35.20	33.20	36.16	5,50	31
31	—	—	—	—	—	21,20	19,20	17,58	6,55	2.54	22.25	35.30	33.30	36.23	—	—
30	16,2	2.03	—	3.45	—	21,00	19,00	17,40	6,50	2.55	22.30	35.40	33.40	36.30	—	30
29	—	—	3.21	—	—	20,80	18,80	17,22	6,45	2.56	22.35	35.50	33.50	36.37	5,25	—
28	—	—	—	3.42	105	20,60	18,60	17,04	6,40	2.57	22.40	36.00	34.00	36.44	—	29
27	16,3	2.04	—	—	—	20,40	18,40	16,86	6,35	2.58	22.45	36.10	34.10	36.51	—	—
26	—	—	3.23	3.39	—	20,20	18,20	16,68	6,30	2.59	22.50	36.20	34.20	36.58	5,00	28
25	16,4	2.05	—	—	—	20,00	18,00	16,50	6,25	3.00	22.55	36.30	34.30	37.05	—	—
24	—	—	—	3.36	—	19,80	17,80	16,32	6,20	—	23.00	36.40	34.40	37.12	—	27
23	16,5	2.06	3.25	—	—	19,60	17,60	16,14	6,15	—	23.05	36.50	34.50	37.19	4,75	—
22	—	—	—	3.33	—	19,40	17,40	15,96	6,10	—	23.10	37.00	35.00	37.26	—	26
21	—	—	—	—	—	19,20	17,20	15,78	6,05	—	23.15	37.10	35.10	37.33	—	—
20	16,6	2.07	3.27	3.30	—	19,00	17,00	15,60	6,00	—	23.20	37.20	35.20	37.40	4,50	25
19	—	—	—	—	—	18,80	16,80	15,42	5,95	—	23.25	37.30	35.30	37.47	—	—
18	16,7	2.08	—	3.27	—	18,60	16,60	15,24	5,90	—	23.30	37.40	35.40	37.54	—	24
17	—	—	3.29	—	—	18,40	16,40	15,06	5,85	—	23.35	37.50	35.50	38.01	4,25	—
16	—	—	—	3.24	—	18,20	16,20	14,88	5,80	—	23.40	38.00	36.00	38.08	—	23
15	16,8	2.09	—	—	—	18,00	16,00	14,70	5,75	—	23.45	38.10	36.10	38.15	—	—
14	—	—	3.31	3.21	100	17,80	15,80	14,52	5,70	—	23.50	38.20	36.20	38.22	4.00	22
13	16,9	2.10	—	—	—	17,60	15,60	14,34	5,65	—	23.55	38.30	36.30	38.29	—	—
12	—	—	—	3.18	—	17,40	15,40	14,16	5,60	—	24.00	38.40	36.40	38.36	—	21
11	—	—	3.33	—	—	17,20	15,20	13,98	5,55	—	24.05	38.50	36.50	38.43	3,75	—
10	17,0	2.11	—	3.15	—	17,00	15,00	13,80	5,50	—	24.10	39.00	37.00	38.50	—	20
9	—	—	—	—	—	16,80	14,80	13,62	5,45	—	24.15	39.10	37.10	38.57	—	—
8	—	—	3.35	3.12	—	16,60	14,60	13,44	5,40	—	24.20	39.20	37.20	39.04	3,50	19
7	17,1	2.12	—	—	—	16,40	14,40	13,26	5,35	—	24.25	39.30	37.30	39.11	—	—
6	—	—	—	3.09	—	16,20	14,20	13,08	5,30	—	24.30	39.40	37.40	39.18	—	18
5	17,2	2.13	3.37	—	—	16,00	14,00	12,90	5,25	—	24,35	39.50	37.50	39.25	3,25	—
4	—	—	—	3.06	—	15,80	13,80	12,72	5,20	—	24.40	40.00	38.00	39.32	—	17
3	—	—	—	—	—	15,60	13,60	12,54	5,15	—	24,45	40.10	38.10	39.39	—	—
2	17,3	2.14	3.39	3.03	—	15,40	13,40	12,36	5,10	—	24,50	40.20	38.20	39.46	—	16
1	17,4	2.15	3.41	3.00	95	15,00	13,00	12,00	5,00	—	25.00	40.40	38.40	40.00	3,00	15

ГПО I та II ступенів — юнаки 16—18 років і чоловіки 19 років і старші

(Таблиця 1)

Очка	Біг 100 м	Крос і біг: Юнаки 800 м	Крос і біг: Чоловіки 1500 м	Крос і біг: Чоловіки 3000 м	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Метання гранати 700 г	Метання списа	Метання диска	Штовхання ядра: Юнаки 5 кг	Штовхання ядра: Чоловіки 7,25 кг	Плавання 100 м
100	—	2.05	4.35	10.40	5,80	155	60,00	45,00	35,00	14,00	11,00	1.30
99	12,0	—	4.36	10.42	5,78	—	59,67	44,80	34,85	13,95	10,95	1.31
98	—	2.06	4.37	10.44	5,76	—	59,34	44,60	34,70	13,90	10,90	1.32
97	—	—	4.38	10.46	5,74	—	59,01	44,40	34,55	13,85	10,85	1.33
96	12,1	2.07	4.39	10.48	5,72	—	58,68	44,20	34,40	13,80	10,80	1.34
95	—	—	4.40	10.50	5,70	153	58,35	44,00	34,25	13,75	10,75	1.35
94	—	2.08	4.41	10.52	5,68	—	58,02	43,80	34,10	13,70	10,70	1.36
93	12,2	—	4.42	10.54	5,66	—	57,69	43,60	33,95	13,65	10,65	1.37

Очка	Біг 100 *м*	Крос і біг			Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Метання гранати 700 *г*	Метання списа	Метання диска	Штовхання ядра		Плавання 100 *м*
		Юнаки 800 *м*	Чоловіки 1500 *м*	Чоловіки 3000 *м*						Юнаки 5 *кг*	Чоловіки 7,25 *кг*	
92	—	2.09	4.43	10.56	5,64	—	57,36	43,40	33,80	13,60	10,60	1.38
91	—	—	4.44	10.58	5,62	—	57,03	43,20	33,65	13,55	10,55	1.39
90	12,3	2.10	4.45	11.00	5,60	—	56,70	43,00	33,50	13,50	10,50	1.40
89	—	—	4.46	11.02	5,58	—	56,37	42,80	33,35	13,45	10,45	1.41
88	—	2.11	4.47	11.04	5,56	—	56,04	42,60	33,20	13,40	10,40	1.42
87	12,4	—	4.48	11.06	5,54	150	55,71	42,40	33,05	13,35	10,35	1.43
86	—	2.12	4.49	11.08	5,52	—	55,38	42,20	32,90	13,30	10,30	1.44
85	—	—	4.50	11.10	5,50	—	55,05	42,00	32,75	13,25	10,25	1.45
84	12,5	2.13	4.51	11.12	5,48	—	54,72	41,80	32,60	13,20	10,20	1.46
83	—	—	4.52	11.14	5,46	—	54,39	41,60	32,45	13,15	10,15	1.47
82	—	2.14	4.53	11.16	5,44	—	54,06	41,40	32,30	13,10	10,10	1.48
81	12,6	—	4.54	11.18	5,42	—	53,73	41,20	32,15	13,05	10,05	1.49
80	—	2.15	4.55	11.20	5,40	—	53,40	41,00	32,00	13,00	10,00	1.50
79	—	—	4.56	11.22	5,38	—	53,07	40,80	31,85	12,95	9,95	1.51
78	12,7	2.16	4.57	11.24	5,36	—	52,74	40,60	31,70	12,90	9,90	1.52
77	—	—	4.58	11.26	5,34	—	52,41	40,40	31,55	12,85	9,85	1.53
76	—	2.17	4.59	11.28	5,32	—	52,08	40,20	31,40	12,80	9,80	1.54
75	12,8	—	5.00	11.30	5,30	145	51,75	40,00	31,25	12,75	9,75	1.55
74	—	2.18	5.01	11.32	5,28	—	51,42	39,80	31,10	12,70	9,70	1.56
73	—	—	5.02	11.34	5,26	—	51,09	39,60	30,95	12,65	9,65	1.57
72	12,9	2.19	5.03	11.36	5,24	—	50,76	39,40	30,80	12,60	9,60	1.58
71	—	—	5.04	11.38	5,22	—	50,43	39,20	30,65	12,55	9,55	1.59
70	—	2.20	5.05	11.40	5.20	—	50,10	39,00	30,50	12,50	9,50	2.00
69	13,00	—	5,06	11.42	5.18	—	49,77	38,80	30,35	12,45	9,45	2.01
68	—	2.21	5.07	11.44	5.16	—	49,44	38,60	30,20	12,40	9,40	2.02
67	—	—	5.08	11.46	5.14	—	49,11	38,40	30,05	12,35	9,35	2.03
66	13,1	2.22	5.09	11.48	5.12	—	48,78	38,20	29,90	12,30	9,30	2.04
65	—	—	5.10	11.50	5.10	—	48,45	38,00	29,75	12,25	9,25	2.05
64	—	2.23	5.11	11.52	5.08	—	48,12	37,80	29,60	12,20	9,20	2.06
63	13.2	—	5.12	11.54	5.06	—	47,79	37,60	29,45	12,15	9,15	2.07
62	—	2.24	5.13	11.56	5.04	140	47,46	37,40	29,30	12,10	9,10	2.08
61	—	—	5.14	11.58	5.02	—	47,13	37,20	29,15	12,05	9,05	2.09
60	13,3	2.25	5.15	12.00	5.00	—	46,80	37,00	29,00	12,00	9,00	2.10
59	—	—	5.16	12.02	4.98	—	46,47	36,80	28,85	11,95	8,95	2.11
58	—	2.26	5.17	12.04	4.96	—	46,14	36,60	28,70	11,90	8,90	2.12
57	13,4	—	5.18	12.06	4.94	—	45,81	36,40	28,55	11,85	8,85	2.13
56	—	2.27	5.19	12.08	4.92	—	45,48	36,20	28,40	11,80	8,80	2.14
55	—	—	5.20	12.10	4.90	—	45,15	36,00	28,25	11,75	8,75	2.15
54	13,5	2.28	5.21	12.12	4.88	—	44,82	35,80	28,10	11,70	8,70	2.16
53	—	—	5.22	12.14	4.86	—	44,49	35,60	27,95	11,65	8,65	2.17
52	—	2.29	5.23	12.16	4.84	—	44,16	35,40	27,80	11,60	8,60	2.18
51	13,6	—	5.24	12.18	4.82	—	43,83	35,20	27,65	11,55	8,55	2.19
50	—	2.30	5.25	12.20	4.80	135	43,50	35,00	27,50	11,50	8,50	2.20
49	—	—	5.26	12.22	4.78	—	43,17	34,80	27,35	11,45	8,45	2.21
48	13,7	2.31	5.27	12.24	4.76	—	42,84	34,60	27,20	11,40	8,40	2.22
47	—	—	5.28	12.26	4.74	—	42,51	34,40	27,05	11,35	8,35	2.23
46	—	2.32	5.29	12.28	4.72	—	42,18	34,20	26,90	11,30	8,30	2.24
45	13,8	—	5.30	12.30	4.70	—	41,85	34,00	26,75	11,25	8,25	2.25
44	—	2.33	5.31	12.32	4.68	—	41,52	33,80	26,60	11,20	8,20	2.26
43	—	—	5.32	12.34	4.66	—	41,19	33,60	26,45	11,15	8,15	2.27
42	13,9	2.34	5.33	12.36	4.64	—	40,86	33,40	26,30	11,10	8,10	2.28
41	—	—	5.34	12.38	4.62	—	40,53	33,20	26,15	11,05	8,05	2.29
40	—	2.35	5.35	12.40	4.60	—	40,20	33,00	26,00	11,00	8,00	2.30
39	14,00	—	5.36	12.42	4.58	—	39,87	32,80	25,85	10,95	7,95	2.31
38	—	2.36	5.37	12.44	4.56	—	39,54	32,60	25,70	10,90	7,90	2.32
37	—	—	5.38	12.46	4.54	130	39,21	32,40	25,55	10,85	7,85	2.33
36	14,1	2.37	5.39	12.48	4.52	—	38,88	32,20	25,40	10,80	7,80	2.34
35	—	—	5.40	12.50	4.50	—	38,55	32,00	25,25	10,75	7,75	2.35

Очка	Біг 100 *м*	Крос і біг			Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Метання гранати 700 *г*	Метання списа	Метання диска	Штовхання ядра		Плавання 100 *м*
		Юнаки 800 *м*	Чоловіки 1500 *м*	Чоловіки 3000 *м*						Юнаки 5 *кг*	Чоловіки 7,25 *кг*	
34	—	2.38	5.41	12.52	4.48	—	38,22	31,80	25,10	10,70	7,70	2.36
33	14,2	—	5.42	12.54	4.46	—	37,89	31,60	24,95	10,65	7,65	2.37
32	—	2.39	5.43	12.56	4.44	—	37,56	31,40	24,80	10,60	7,60	2.38
31	—	—	5.44	12.58	4.42	—	37,23	31,20	24,65	10,55	7,55	2.39
30	14,3	2.40	5.45	13.00	4.40	—	36,90	31,00	24,50	10,50	7,50	2.40
29	—	—	5.46	13.02	4.38	—	36,57	30,80	24,35	10,45	7,45	2.41
28	—	2.41	5.47	13.04	4.36	—	36,24	30,60	24,20	10,40	7,40	2.42
27	14,4	—	5.48	13.06	4.34	—	35,91	30,40	24,05	10,35	7,35	2.43
26	—	2.42	5.49	13.08	4.32	—	35,58	30,20	23,90	10,30	7,30	2.44
25	—	—	5.50	13.10	4.30	125	35,25	30,00	23,75	10,25	7,25	2.45
24	14,5	2.43	5.51	13.12	4.28	—	34,92	29,80	23,60	10,20	7,20	—
23	—	—	5.52	13.14	4.26	—	34,59	29,60	23,45	10,15	7,15	—
22	14,6	2.44	5.53	13.16	4.24	—	34,26	29,40	23,30	10,10	7,10	—
21	—	—	5.54	13.18	4.22	—	33,93	29,20	23,15	10,05	7,05	—
20	—	2.45	5.55	13.20	4.20	—	33,60	29,00	23,00	10,00	7,00	—
19	—	—	5.56	13.22	4.18	—	33,27	28,80	22,85	9,95	6,95	—
18	14,7	2.46	5.57	13.24	4.16	—	32,94	28,60	22,70	9,90	6,90	—
17	—	—	5.58	13.26	4.14	—	32,61	28,40	22,55	9,85	6,85	—
16	—	2.47	5.59	13.28	4.12	—	32,28	28,20	22,40	9,80	6,80	—
15	14,8	—	6.00	13.30	4.10	—	31,95	28,00	22,25	9,75	6,75	—
14	—	2.48	6.01	13.32	4.08	—	31,62	27,80	22,10	9,70	6,70	—
13	—	—	6.02	13.34	4.06	120	31,29	27,60	21,95	9,65	6,65	—
12	14,9	2.49	6.03	13.36	4.04	—	30,96	27,40	21,80	9,60	6,60	—
11	—	—	6.04	13.38	4.02	—	30,63	27,20	21,65	9,55	6,55	—
10	—	2.50	6.05	13.40	4.00	—	30,30	27,00	21,50	9,50	6,50	—
9	15.00	—	6.06	13.42	3.98	—	29,97	26,80	21,35	9,45	6,45	—
8	—	2.51	6.07	13.44	3.96	—	29,64	26,60	21,20	9,40	6,40	—
7	—	—	6.08	13.46	3.94	—	29,31	26,40	21,05	9,35	6,35	—
6	15,1	2.52	6.09	13.48	3.92	—	28,98	26,20	20,90	9,30	6,30	—
5	—	—	6.10	13.50	3.90	—	28,65	26,00	20,75	9,25	6,25	—
4	—	2.53	6.11	13.52	3.88	—	28,32	25,80	20,60	9,20	6,20	—
3	15,2	—	6.12	13.54	3.86	—	27,99	25,60	20,45	9,15	6,15	—
2	—	2.54	6.13	13.56	3.84	—	27,66	25,40	20,30	9,10	6,10	—
1	15,3	2.55	6.14	14.00	3.80	115	27,00	25,00	20,00	9,00	6,00	—

ГПО І та ІІ ступенів — юнаки 16—18 років і чоловіки 19 років і старші

(Таблиця 2)

Очка	Лижні гонки		Марш-кидок		Велогонки				Стрільба	Перехід з виса в упор (юнаки)	Підтягування (чоловіки)
					20 *км*		25 *км*				
	Юнаки 5 *км*	Чоловіки 10 *км*	Юнаки 8 *км*	Чоловіки 10 *км*	Шосе	Грунтова дорога	Шосе	Грунтова дорога			
100	23.00	48.00	42.00	52.00	40.00	42.00	50.00	52.00	—	21	25
99	23.06	48.15	42.12	52.15	40.12	42.12	50.15	52.15	—	—	—
98	23.12	48.30	42.24	52.30	40.24	42.24	50.30	52.30	—	—	—
97	23.18	48.45	42.36	52.45	40.36	42.36	50.45	52.45	—	—	—
96	23.24	49.00	42.48	53.00	40.48	42.48	51.00	53.00	48	—	—
95	23.30	49.15	43.00	53.15	41.00	43.00	51.15	53.15	—	20	24
94	23.36	49.30	43.12	53.30	41.12	43.12	51.30	53.30	—	—	—

Очка	Лижні гонки		Марш-кидок		Велогонки				Стрільба	Перехід з виса в упор (юнаки)	Підтягування (чоловіки)
					20 *км*		25 *км*				
	Юнаки 5 *км*	Чоловіки 10 *км*	Юнаки 8 *км*	Чоловіки 10 *км*	Шосе	Грунтова дорога	Шосе	Грунтова дорога			
93	23.42	49.45	43.24	53.45	41.24	43.24	51.45	53.45	—	—	—
92	23.48	50.00	43.36	54.00	41.36	43.36	52.00	54.00	—	—	—
91	23.54	50.15	43.48	54.15	41.48	43.48	52.15	54.15	—	—	—
90	24.00	50.30	44.00	54.30	42.00	44.00	52.30	54.30	47	19	23
89	24.06	50.45	44.12	54.45	42.12	44.12	52.45	54.45	—	—	—
88	24.12	51.00	44.24	55.00	42.24	44.24	53.00	55.00	—	—	—
87	24.18	51.15	44.36	55.15	42.36	44.36	53.15	55.15	—	—	—
86	24.24	51.30	44.48	55.30	42.48	44.48	53.30	55.30	—	—	—
85	24.30	51.45	45.00	55.45	43.00	45.00	53.45	55.45	—	18	22
84	24.36	52.00	45.12	56.00	43.12	45.12	54.00	56.00	46	—	—
83	24.42	52.15	45.24	56.15	43.24	45.24	54.15	56.15	—	—	—
82	24.48	52.30	45.36	56.30	43.36	45.36	54.30	56.30	—	—	—
81	24.54	52.45	45.48	56.45	43.48	45.48	54.45	56.45	—	—	—
80	25.00	53.00	46.00	57.00	44.00	46.00	55.00	57.00	—	17	21
79	25.06	53.15	46.12	57.15	44.12	46.12	55.15	57.15	—	—	—
78	25.12	53.30	46.24	57.30	44.24	46.24	55.30	57.30	45	—	—
77	25.18	53.45	46.36	57.45	44.36	46.36	55.45	57.45	—	—	—
76	25.24	54.00	46.48	58.00	44.48	46.48	56.00	58.00	—	—	—
75	25.30	54.15	47.00	58.15	45.00	47.00	56.15	58.15	—	16	20
74	25.36	54.30	47.12	58.30	45.12	47.12	56.30	58.30	—	—	—
73	25.42	54.45	47.24	58.45	45.24	47.24	56.45	58.45	—	—	—
72	25.48	55.00	47.36	59.00	45.36	47.36	57.00	59.00	44	—	—
71	25.54	55.15	47.48	59.15	45.48	47.48	57.15	59.15	—	—	—
70	26.00	55.30	48.00	59.30	46.00	48.00	57.30	59.30	—	15	19
69	26.06	55.45	48.12	59.45	46.12	48.12	57.45	59.45	—	—	—
68	26.12	56.00	48.24	1:00.00	46.24	48.24	58.00	1:00.00	—	—	—
67	26.18	56.15	48.36	1:00.15	46.36	48.36	58.15	1:00.15	—	—	—
66	26.24	56.30	48.48	1:00.30	46.48	48.48	58.30	1:00.30	43	—	—
65	26.30	56.45	49.00	1:00.45	47.00	49.00	58.45	1:00.45	—	14	18
64	26.36	57.00	49.12	1:01.00	47.12	49.12	59.00	1:01.00	—	—	—
63	26.42	57.15	49.24	1:01.15	47.24	49.24	59.15	1:01.15	—	—	—
62	26.48	57.30	49.36	1:01.30	47.36	49.36	59.30	1:01.30	—	—	—
61	26.54	57.45	49.48	1:01.45	47.48	49.48	59.45	1:01.45	—	—	—
60	27.00	58.00	50.00	1:02.00	48.00	50.00	1:00.00	1:02.00	42	13	17
59	27.06	58.15	50.12	1:02.15	48.12	50.12	1:00.15	1:02.15	—	—	—
58	27.12	58.30	50.24	1:02.30	48.24	50.24	1:00.30	1:02.30	—	—	—
57	27.18	58.45	50.36	1:02.45	48.36	50.36	1:00.45	1:02.45	—	—	—
56	27.24	59.00	50.48	1:03.00	48.48	50.48	1:01.00	1:03.00	—	—	—
55	27.30	59.15	51.00	1:03.15	49.00	51.00	1:01.15	1:03.15	—	12	16
54	27.36	59.30	51.12	1:03.30	49.12	51.12	1:01.30	1:03.30	41	—	—
53	27.42	59.45	51.24	1:03.45	49.24	51.24	1:01.45	1:03.45	—	—	—
52	27.48	1:00.00	51.36	1:04.00	49.36	51.36	1:02.00	1:04.00	—	—	—
51	27.54	1:00.15	51.48	1:04.15	49.48	51.48	1:02.15	1:04.15	—	—	—
50	28.00	1:00.30	52.00	1:04.30	50.00	52.00	1:02.30	1:04.30	—	11	15
49	28.06	1:00.45	52.12	1:04.45	50.12	52.12	1:02.45	1:04.45	—	—	—
48	28.12	1:01.00	52.24	1:05.00	50.24	52.24	1:03.00	1:05.00	40	—	—
47	28.18	1:01.15	52.36	1:05.15	50.36	52.36	1:03.15	1:05.15	—	—	—
46	28.24	1:01.30	52.48	1:05.30	50.48	52.48	1:03.30	1:05.30	—	—	—
45	28.30	1:01.45	53.00	1:05.45	51.00	53.00	1:03.45	1:05.45	—	10	14
44	28.36	1:02.00	53.12	1:06.00	51.12	53.12	1:04.00	1:06.00	—	—	—
43	28.42	1:02.15	53.24	1:06.15	51.24	53.24	1:04.15	1:06.15	—	—	—
42	28.48	1:02.30	53.36	1:06.30	51.36	53.36	1:04.30	1:06.30	39	—	—
41	28.54	1:02.45	53.48	1:06.45	51.48	53.48	1:04.45	1:06.45	—	—	—
40	29.00	1:03.00	54.00	1:07.00	52.00	54.00	1:05.00	1:07.00	—	9	13

Очка	Лижні гонки		Марш-кидок		Велогонки				Стрільба	Перехід з виса в упор (юнаки)	Підтягування (чоловіки)
	Юнаки 5 *км*	Чоловіки 10 *км*	Юнаки 8 *км*	Чоловіки 10 *км*	20 *км*		25 *км*				
					Шосе	Грунтова дорога	Шосе	Грунтова дорога			
39	29.06	1:03.15	54.12	1:07.15	52.12	54.12	1:05.15	1:07.15	—	—	—
38	29.12	1:03.30	54.24	1:07.30	52.24	54.24	1:05.30	1:07.30	—	—	—
37	29.18	1:03.45	54.36	1:07.45	52.36	54.36	1:05.45	1:07.45	—	—	—
36	29.24	1:04.00	54.48	1:08.00	52.48	54.48	1:06.00	1:08.00	38	—	—
35	29.30	1:04.15	55.00	1:08.15	53.00	55.00	1:06.15	1:08.15	—	8	12
34	29.36	1:04.30	55.12	1:08.30	53.12	55.12	1:06.30	1:08.30	—	—	—
33	29.42	1:04.45	55.24	1:08.45	53.24	55.24	1:06.45	1:08.45	—	—	—
32	29.48	1:05.00	55.36	1:09.00	53.36	55.36	1:07.00	1:09.00	—	—	—
31	29.54	1:05.15	55.48	1:09.15	53.48	55.48	1:07.15	1:09.15	—	—	—
30	30.00	1:05.30	56.00	1.09.30	54.00	56.00	1:07.30	1:09.30	37	7	11
29	30.06	1:05.45	56.12	1:09.45	54.12	56.12	1:07.45	1:09.45	—	—	—
28	30.12	1:06.00	56.24	1:10.00	54.24	56.24	1:08.00	1:10.00	—	—	—
27	30.18	1:06.15	56.36	1:10.15	54.36	56.36	1:08.15	1:10.15	—	—	—
26	30.24	1:06.30	56.48	1:10.30	54.48	56.48	1:08.30	1:10.30	—	—	—
25	30.30	1:06.45	57.00	1:10.45	55.00	57.00	1:08.45	1:10.45	—	—	—
24	30.36	1 : 07.00	57.12	1 : 11.00	55.12	57.12	1 : 09.00	1 : 11.00	36	—	—
23	30.42	1 : 07.15	57.24	1 : 11.15	55.24	57.24	1 : 09.15	1 : 11.15	—	—	—
22	30.48	1 : 07.30	57.36	1 : 11.30	55.36	57.36	1 : 09.30	1 : 11.30	—	—	—
21	30.54	1 : 07.45	57.48	1 : 11.45	55.48	57.48	1 : 09.45	1 : 11.45	—	—	—
20	31.00	1 : 08.00	58.00	1 : 12.00	56.00	58.00	1 : 10.00	1 : 12.00	—	5	9
19	31.06	1 : 08.15	58.12	1 : 12.15	56.12	58.12	1 : 10.15	1 : 12.15	—	—	—
18	31.12	1 : 08.30	58.24	1 : 12.30	56.24	58.24	1 : 10.30	1 : 12.30	35	—	—
17	31.18	1 : 08.45	58.36	1 : 12.45	56.36	58.36	1 : 10.45	1 : 12.45	—	—	—
16	31.24	1 : 09.00	58.48	1 : 13.00	56.48	58.48	1 : 11.00	1 : 13.00	—	—	—
15	31.30	1 : 09.15	59.00	1 : 13.15	57.00	59.00	1 : 11.15	1 : 13.15	—	4	8
14	31.36	1 : 09.30	59.12	1 : 13.30	57.12	59.12	1 : 11.30	1 : 13.30	—	—	—
13	31.42	1 : 09.45	59.24	1 : 13.45	57.24	59.24	1 : 11.45	1 : 13.45	—	—	—
12	31.48	1 : 10.00	59.36	1 : 14.00	57.36	59.36	1 : 12.00	1 : 14.00	34	—	—
11	31.54	1 : 10.15	59.48	1 : 14.15	57.48	59.48	1 : 12.15	1 : 14.15	—	—	—
10	31.60	1 : 10.30	1 : 00.00	1 : 14.30	58.00	1 : 00.00	1 : 12.30	1 : 14.30	—	3	7
9	32.06	1 : 10.45	1 : 00.12	1 : 14.45	58.12	1 : 00.12	1 : 12.45	1 : 14.45	—	—	—
8	32.12	1 : 11.00	1 : 00.24	1 : 15.00	58.24	1 : 00.24	1 : 13.00	1 : 15.00	—	—	—
7	32.18	1 : 11.15	1 : 00.36	1 : 15.15	58.36	1 : 00.36	1 : 13.15	1 : 15.15	—	—	—
6	32.24	1 : 11.30	1 : 00.48	1 : 15.30	58.48	1 : 00.48	1 : 13.30	1 : 15.30	33	—	—
5	32.30	1 : 11.45	1 : 01.00	1 : 15.45	59.00	1 : 01.00	1 : 13.45	1 : 15.45	—	2	6
4	32.36	1 : 12.00	1 : 01.12	1 : 16.00	59.12	1 : 01.12	1 : 14.00	1 : 16.00	—	—	—
3	32.42	1 : 12.15	1 : 01.24	1 : 16.15	59.24	1 : 01.24	1 : 14.15	1 : 16.15	—	—	—
2	32.48	1 : 12.30	1 : 01.36	1 : 16.30	59.36	1 : 01.36	1 : 14.30	1 : 16.30	—	—	—
1	33.00	1 : 13.00	1 : 02.00	1 : 17.00	1 : 00.00	1 : 02.00	1 : 15.00	1 : 17.00	32	1	5

ДОДАТОК 4
до постанови Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР від 31 грудня 1958 року

УМОВИ ПРИЙОМУ НОРМ З ОКРЕМИХ НОРМАТИВІВ КОМПЛЕКСУ ГПО

I. Ранкова гігієнічна гімнастика

Особа, що складає норми, подає комісії по прийому норм 8—10 вправ ранкової гігієнічної гімнастики або комплекс з 6—8 вправ фізкультурної паузи виробничої гімнастики, записані у правильній методичній послідовності.

Комплекс названих вправ складається або безпосередньо особою, що складає норми, або за консультацією викладача фізвиховання (тренера). Вправи виконуються в записаній послідовності. Норма вважається виконаною лише при умові правильного виконання всіх вправ згідно з описом. Вправи, виконані незадовільно, можуть бути повторені особою, що складає норми.

Особа, що складає норми, повинна технічно правильно виконати вправи, чітко визначити вихідні положення, додержуватись правил дихання під час виконання, повторюючи кожну вправу 4—5 раз.

Комісія, що приймає норми з ранкової гімнастики, повинна складатися не менше ніж з трьох осіб.

Комісії надається право відхилити поданий особою, що складає норми, комплекс вправ, якщо він складений методично неправильно і за своїм змістом не відповідає вимогам, які пред'являються до вправ ранкової гігієнічної гімнастики (фізкультурної паузи). Оцінка проставляється в заліковій книжці особи, що складає норми, і в протоколі складання норм за виконання всього комплексу вправ («складено», «не складено»).

II. Виконання вправи «піднімання тулуба з положення лежачи»

Для виконання вправи особа, що складає норму, приймає положення сидячи на гімнастичній лаві впоперек. Ноги закріплені за рейку гімнастичної лави або за інший

нерухомий предмет, або їх підтримує яка-небудь з вільних учасниць.

Вихідне положення — лежачи, голова не вище рівня лави. Ритм виконання вправи довільний.

У положенні сидячи або лежачи допускається пауза не більше трьох секунд. Підрахунок виконаних вправ провадиться суддею.

Примітка. Під час виконання вправи руки знаходяться на поясі або внизу.

III. Виконання вправи «підтягування на перекладині»

Вправа виконується на перекладині з положення виса на витягнутих руках (не торкаючись ногами підлоги).

Підтягування виконується до переходу підборіддям лінії перекладини. За сигналом судді «есть» учасник опускається вниз до положення виса на витягнутих руках і знову повторює підтягування. Рухи ногами під час підтягування дозволяються.

IV. Виконання вправи «перехід з виса в упор переворотом»

Вправа виконується на перекладині з положення виса на витягнутих руках (не торкаючись ногами підлоги).

В положенні упору дозволяється дожим до повного випрямлення рук. За сигналом судді «есть» учасник опускається будь-яким способом у положення виса на витягнутих руках, не торкаючись підлоги ногами, і потім знову повторює вправу.

Страховка дозволяється, але без надання допомоги особі, що виконує вправу.

V. Лазіння по канату або жердині

Жердина або канат підвішуються на висоту, залежну від наявних умов, але не нижче, ніж на 3,5 *м*. Діаметр канату або жердини 3—5 *см*.

Лазіння з допомогою рук і ніг виконується в 2 або 3 темпи. Вимірювання починається з місця захвату жердини учасником. Канат (жердина) розмічається через кожні 25 сантиметрів фарбою або білою тасьмою. Піднявшись до верхньої точки жердини або канату, учасник

може опуститись униз також з допомогою рук і ніг і потім продовжувати далі підйом угору без перепочинку.

При виконанні лазіння без допомоги ніг учасник не має права затискувати канат або жердину ногами і робити зупинки. Піднявшись до верхньої точки канату або жердини, учасник припиняє вправу словом «все» і, закріпившись після цього ногами, опускається вниз.

У випадку, якщо учасник бажає повторити підйом, він у верхній точці попереджає про це суддю словом «продовжую», після чого опускається вниз з допомогою рук і ніг. Досягнувши нижньої точки обхоплення, він за командою суддів «опустити ноги» продовжує повторний підйом угору.

Загальний метраж лазіння визначається по відстані, яку учасник подолав за один або кілька підйомів від нижньої точки обхоплення до верхньої (якої учасник повинен торкнутись однією рукою).

VI. Марш-кидок

Дистанція марш-кидка для всіх груп, що складають норми, прокладається вздовж шосе або грунтового шляху.

Старт і фініш дистанції знаходяться в одному місці. Дистанція повинна бути точно виміряною і забезпеченою контрольними пунктами.

Старт учасникам марш-кидка дається роздільний — індивідуальний з інтервалом в одну хвилину. Кожний учасник повинен мати нагрудний номер.

Одяг і взуття учасників марш-кидка довільні — повсякденні або спортивно-тренувальні (тренувальний костюм і лижні або баскетбольні черевики). Учасник повинен обов'язково мати головне вбрання.

Спосіб пересування — ходьба або біг (змішане пересування). Лідирувати учасників забороняється.

Головний (старший) суддя змагань має право усунути учасників від змагань за допущене порушення правил або внаслідок явної непідготовленості.

VII. Туризм

Ступінь БГПО

Заліковими вважаються походи, здійснені в складі групи, яка налічує не менше чотирьох осіб, з керівником,

призначеним дирекцією даної школи при умові додержання учасниками таких умов:

а) похід може бути здійснений пішки або на лижах;

б) маршрут одноденного походу — не менше 10—12 *км*;

в) в поході повинні додержуватися встановлені санітарно-гігієнічні вимоги до організації туристських походів, правила особистої гігієни, гігієни одягу і взуття, питний режим;

г) вміння орієнтуватися на місцевості, користуватися компасом, визначати сторони світу без компаса (з допомогою годинника, сонця і місцевих об'єктів);

д) вміння обрати місце для відпочинку і ночівлі, розбити палатку, побудувати курінь, розпалити вогнище і приготувати їжу.

Керівник походу повинен під час походу проводити навчання учасників і перевірку засвоєння ними знань і навичок з туристських походів.

Норми на значок «Турист СССР»

Взяти участь в 5 походах вихідного дня, кожний довжиною не менше 15 *км* з ночівлею в польових умовах (влітку).

За час походів туристи повинні ознайомитися з завданнями радянського туризму і організацією туризму в СРСР, навчитися правильно готувати спорядження для походу вихідного дня, вміти орієнтуватися на місцевості, користуватися картою і компасом, визначати сторони горизонту по місцевих об'єктах і годиннику, вміти обирати місце для ночівлі, розбивати палатку, розпалювати вогнище при будь-якій погоді, готувати їжу, знати їстівні гриби і ягоди, вміти подавати першу медичну допомогу при травмах і нещасних випадках.

Юнацький розряд

Здійснити похід першої категорії трудності довжиною 180 *км* (пішки або на лижах) з трьома ночівлями в польових умовах влітку і ночівлями в жилих приміщеннях узимку.

В поході, разом з фізичною і прикладною підготовкою з топографії, тактики походу, організації бівуаків, техніки пересування, організації переправ через водні перешкоди

тощо, повинні вирішуватись краєзнавчі і пізнавальні завдання: ознайомлення з історичним минулим, культурою і економікою району походу, огляд архітектурних та історичних пам'яток, відвідування підприємств, колгоспів, радгоспів, музеїв тощо.

Всі походи повинні здійснюватися лише при активному способі пересування — пішки або на лижах. Учасники походів усе спорядження, необхідне для бівуаків, і продукти харчування повинні нести з собою в рюкзаках. У випадку проїзду учасниками навіть частини маршруту на будь-якому транспорті або перевозки спорядження похід не зараховується. Складання норм зараховується на підставі протоколу кваліфікаційної комісії.

VIII. Виконання вимог з видів спеціальної підготовки для юнаків і чоловіків, які складають норми I і II ступенів комплексу ГПО на відмінно

1. Знання мотора. Особа, що складає норми, повинна пройти курс навчання з будови автомобільного, тракторного або мотоциклетного мотора і мати на руках відповідну довідку або підтвердити свої знання на учбових авто- або мотопунктах (школах).

2. Наявність прав водія. Особа, що складає норми, пред'являє посвідчення, яке видається відповідними офіційними органами (автоінспекція, школа механізації тощо).

3. Водіння парусного судна. По ГПО I ступеня — плавання протягом не менше двох-трьох місяців помічником рульового на будь-якому з типів парусних суден. По ГПО II ступеня — звання рульового.

4. Альпінізм. Сходження на вершини I-А категорії трудності або подолання перевалу тієї ж категорії.

5. Парашутизм. Три стрибки з літака або вертольота.

ДОДАТОК 5
до постанови Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР від 31 грудня 1958 року

ГІГІЄНІЧНІ ЗНАННЯ І НАВИЧКИ

(ЗМІСТ БЕСІД З ОСОБАМИ, ЩО СКЛАДАЮТЬ НОРМИ)

Ступінь БГПО

Гігієна юного фізкультурника

Вплив занять фізичними вправами на організм у процесі росту. Значення регулярних занять фізичною культурою і спортом. Значення правильного режиму для юного фізкультурника. Гігієна тіла: догляд за шкірою, порожниною рота, волоссям, нігтями. Запобігання інфекційним захворюванням. Гігієна житла. Користування природними факторами: сонцем, повітрям і водою.

Необхідність лікарського контролю. Спостереження за вагою, сном, апетитом, пульсом, диханням і спірометрією при заняттях фізичною культурою і спортом.

ГПО I ступеня

Гігієна спортсмена

Вплив занять фізичною культурою і спортом на організм молодої людини. Значення систематичних занять фізичною культурою і різними видами спорту.

Особиста гігієна спортсмена: гігієна тіла — догляд за шкірою, порожниною рота, волоссям, нігтями; гігієна сну, житла, одягу і взуття. Профілактика інфекційних захворювань. Гігієна і режим харчування. Гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою і спортом. Гігієнічні вимоги до місць тренувань і змагань.

Загартовування факторами природи: сонцем, повітрям і водою.

Шкідливий вплив куріння і алкоголю на організм.

Лікарський контроль і самоконтроль

Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю при тренуванні спортсмена. Об'єктивні дані самоконтролю: вага, динамометрія, спірометрія, дихання, пульс. Суб'єктивні дані: самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, загальний стан.

Самомасаж

Загальне поняття про самомасаж. Основні прийоми самомасажу. Самомасаж перед заняттям або змаганням, під час і після тренування і змагання. Протипоказання до застосування самомасажу.

ГПО II ступеня

Гігієна спортсмена

Режим спортсмена. Особиста гігієна спортсмена; гігієна сну, житла, одягу і взуття. Профілактика інфекційних захворювань. Гігієна і режим харчування. Гігієнічні вимоги до умов та місць тренувань і змагань.

Загартовування факторами природи: сонцем, повітрям і водою.

Гігієна фізичних вправ.

Лікарський контроль і самоконтроль

Значення і зміст лікарського контролю і самоконтролю при тренуваннях спортсмена. Об'єктивні дані самоконтролю: вага, динамометрія, спірометрія, дихання, пульс. Суб'єктивні дані: самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, загальний стан.

Основи спортивного масажу і самомасажу

Загальне поняття про спортивний масаж і самомасаж. Основні прийоми масажу і самомасажу. Масаж і самомасаж перед тренуванням і змаганням, під час і після тренування і змагання. Протипоказання до застосування масажу і самомасажу.

ДОДАТОК 6
до постанови Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР від 31 грудня 1958 року

ПРОГРАМА ЗИМОВОГО І ЛІТНЬОГО БАГАТОБОРСТВ ГПО

I. Зимове багатоборство

Юнаки і чоловіки
1. Стрільба з малокаліберної гвинтівки на 25 або 50 *м*.
2. Лижні гонки 5 або 10 *км*

Дівчата і жінки
1. Метання гранати 500 *г*.
2. Лижні гонки 3 *км*.

II. Літнє багатоборство

Юнаки і чоловіки
1. Біг 100 *м*.
2. Метання гранати.
3. Стрільба з малокаліберної гвинтівки на 25 або 50 *м*.
4. Стрибки у довжину або висоту з розбігу.
5. Плавання 100 *м*.
6. Біг 800 або 1500 *м*.

Дівчата і жінки
1. Біг 100 *м*.
2. Метання гранати.
3. Стрибки у довжину або висоту з розбігу.
4. Плавання 100 *м*.
5. Біг 500 *м*.

4 — 2093

ЗМІСТ

Всесоюзный физкультурный комплекс
«Готов к труду и обороне СССР»
(На украинском языке)

*

Відповідальний за випуск *В. І. Митрофанов*
Художній редактор *Р. Ф. Ліпатов*
Технічний редактор *П. П. Бербенець*
Коректор *Л. О. Шпортенко*

*

Здано на виробництво 10/IV 1959 р. Підписано до друку 18/V 1959 р. Формат $84\times108/_{32}$. Фіз. друк. арк. 1,625 Умовн. друк. арк. 2,7. Обл.-вид. арк. 1,95. Тираж 50000. БФ 07264. Зам. 2063. Ціна 60 коп.
Видавництво ЦК ЛКСМУ «Молодь». Київ, Пушкінська, 28.

*

Друкарня «Радянська Україна», Київ, вул. Анрі Барбюса, 51/2.

60 коп.

„МОЛОДЬ“